ПИСЬМА ЗДОРОВЬЯ

# Лечебник

№7 • июль • 2017

## ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ НА АВГУСТ

Как укротить аппетит?

Травы против инсульта

Кожу очистит лопух

## Летние лекарства для сердца

16+



еда-лекарство

Полезный обед из абрикосов



подарки природы

Как лечит кошачья шерсть



Подпишитесь и не болейте! Индекс: 44192

# «Пенсионер» – жизнь только начинается!




Годы идут, и мы с вами не становимся моложе. Кризис, скромная пенсия, растущие цены... Да и здоровье уже не то. Что же делать?

**Решение есть! Новая полезная газета-помощница «Лечебные письма. Пенсионер» станет вашим верным и надежным другом.** Толково и доступно обо всем: советы психолога, льготы, ЖКХ, экономия, здоровье, кулинария и многое другое.

**Откройте для себя нашу газету!**

реклама 16+


## Дорогие читатели!

Похоже, урожай лесных грибов в этом году нам гарантирован. Погода как раз подходящая, и кто-то уже в предвкушении «тихой охоты». А знаете ли вы, что грибы тоже охотятся за людьми? Их видов на земле – великое множество, и для некоторых организм человека – отличная питательная среда. Наверное, вы догадались, что сегодня речь пойдет о микозах. Действительно, главную тему очередного летнего выпуска «Лечебника» мы посвятили лечению грибковых инфекций. На ваши вопросы отвечает врач высшей категории, дерматовенеролог и миколог Г.С. Вавилов.

Ну а сезон сбора лекарственных растений в разгаре. Помогают ли какие-нибудь из них восстановиться после инсульта? Читайте «Актуальное интервью» с Л.Н. Дьяконовой, провизором, фитотерапевтом, потомственной травницей.

Многих продолжает волновать и проблема лишнего веса. Где грань между насыщением и перееданием, как обуздать чрезмерный аппетит? Возможно, советы нашего диетолога откроют вам глаза на это. Хотя научиться себя контролировать – задача тоже непростая. Но в «Лечебнике» найдутся любые подсказки, в том числе и психолога.

Если у вас есть вопросы о здоровье, пишите нам – и найдете ответы на страницах любимого журнала! Не забудьте поделиться личным опытом, который для кого-то может оказаться очень своевременным.

**Редактор Ольга Петухова**

## в номере:


ТЕМА НОМЕРА

Лечим грибок 4

Актуальное интервью 12

Чудеса медицины 18

Лечимся правильно 20

Лечат животные 24

Еда – лекарство 28

Лунный календарь 34

Отвечает психолог 36

Ляйсан Утяшева: «Красота должна быть естественной» 40

Подарки природы 44

Православные монастыри 48

Лечимся травами 52

Движение – жизнь! 56

Полезные советы 58

Когда болезнь сдается 62


Мы рады ответить на ваши вопросы по телефону **горячей линии:** **(812) 786-27-50** (с 10:00 до 19:00 по московскому времени)


© «Лечебник» №7(103). 16+
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, Роскомнадзор. Регистрационный номер ПИ №ФС77-51732 от 23.11.2012 г.
Учредитель и издатель – ООО «Издательский дом «Вкусный мир».

Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА
Адрес редакции и издателя: 198095, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07, e-mail: reklama@p-c.ru.

Отпечатано в типографии ООО «Принткор», 188640, Ленобласть, г. Всеволожск, Всеволожский пр., 122.
Подписано к печати 07.06.2017. Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 19 июня.
Установочный тираж 200 000 экз. Заказ № 83. Цена свободная



Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX». Все права защищены.

Фотоматериалы предоставлены агентствами «ТАСС», «PhotoXPress», «РИА», «ЛОРИ», «Persona Stars», «Shutterstock», East News, Depositphoto, vostock-photo, «Диамедиа». Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции.
Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.



На вопросы читателей отвечает врач высшей категории, дерматовенеролог и миколог Григорий Семенович ВАВИЛОВ.

*Несколько лет пытаюсь избавиться от ногтевого грибка на ногах, перепробовала, кажется, все – и аптечные средства, и народные, но грибок, отступая на время, каждый раз возвращается. К микологам идти боюсь – говорят, что они предлагают удалять ногти, а это очень больно. Но должна же быть какая-то управа на эту напасть?*

**Елена Сергеевна Кобзарь, г. Орел**

# Поединок… с грибами

## Осторожно: грибы!

Грибное царство включает в себя не только те красивые и вкусные грибы, которые мы собираем в лесу, а также всевозможные поганки, но еще сотни тысяч видов грибов, живущих в земле, воде и воздухе. К сожалению, питательной средой для некоторых из них является сам человек. Так возникают микозы – хронические инфекционные заболевания, вызванные грибами.



Существуют грибы, способные поражать внутренние органы человека. К счастью, большинство из них обитает в жарких странах и попадает к нам редко. В умеренных и северных широтах наиболее часто встречаются возбудители поверхностных микозов, поражающие наши волосы, ногти и кожу. Поражением волосистой части головы, когда грибок захватывает и волосы, в основном страдают дети. Обычно им ставят диагноз микроспория или трихофития (раньше это называлось «стригущий лишай»), а заражаются грибковыми заболеваниями этой группы чаще всего от кошек.

Если поражен только роговой слой кожи, мы имеем дело с эпидермофитией – ею чаще болеют люди молодого и среднего возраста. А когда грибок захватывает роговые пластинки ногтей, это онихомикоз. Им болеют преимущественно пожилые и старые люди, хотя встречается этот недуг и у молодых.

## Болезнь цивилизации?

Грибковое поражение ногтей (онихомикоз) – не только самая распространенная болезнь ногтей, но и абсолютный лидер среди грибковых заболеваний: его можно найти почти у каждого пятого взрослого человека. Число больных онихомикозом продолжает быстро расти. Одни специалисты видят причину в том, что лет 50 назад у онихомикоза сменился возбудитель, другие указывают, что в крупных городах ногтевым грибком болеют гораздо чаще, чем в сельской местности, и значит – это одна из «болезней цивилизации».

Однако заболевают не все. Неповрежденный, здоровый ноготь для грибов-дерматофитов (так называются грибковые паразиты кожи, волос и ногтей) практически неуязвим. Зато измененные ногти, например, в результате травмы, становятся легкой добычей грибка. Риск заболеть увеличивается с возрастом: после 70 лет онихомикозом страдает каждый второй. Варикозная болезнь, эндокринные нарушения, диабет – дополнительные факторы риска. Существует и наследственная предрасположенность.

## Само собой не пройдет

Заболевание возникает незаметно. Сначала на коже стоп, особенно в складках между пальцами, начинается шелушение, жжение и зуд, затем – пузырьки, которые лопаются, образуя язвы и трещины. Если немедленно не начать лечение, грибок распространится на ногти. Миллиметр за миллиметром он расслаивает ноготь, заполняет его и внедряется в ногтевое ложе. Со временем зона поражения может захватить ногти не только на ногах, но и на руках. Изредка поражаются даже внутренние органы.

Симптомы онихомикоза наблюдаются, когда питание ногтей уже нарушено из-за других заболеваний. Это могут быть ярко-желтые пятна или продольные полосы по бокам ногтя ноги или в центре ногтевой пластины. Такие же полосы, только белесые или сероватые, бывают на ногтях рук. Часто ногтевая пластинка приобретает белый, желтый, зеленый, синий, коричневый, даже черный цвет.

Следующим симптомом обычно становится утолщение ногтя за счет ороговения ногтевого ложа – так организм реагирует на внедрение грибка. Наконец, вся ногтевая пластина начинает расслаиваться, крошиться и разрушаться.

## Семейная болезнь

В двух случаях из трех заражение ногтевым грибком происходит в кругу семьи – при непосредственном контакте с больным человеком, через обувь и одежду, общие предметы домашнего обихода, на которых могут сохраниться кусочки ногтей и чешуйки кожи, зараженные грибком. Тщательно дезинфицируйте ванну любым чистящим средством и промывайте струей горячей воды. Мочалку или губку регулярно выдерживайте не меньше часа в 5%-ном растворе хлорамина. А белье больного нужно кипятить 20-30 минут со стиральным порошком.

Но заразиться можно не только дома, а при посещении бассейна, бани, спортзала и даже прокаленного солнцем пляжа. Единственный выход – тапочки.

## Запаситесь терпением

При начальных формах болезни можно ограничиться местным лечением. Два раза в день на ногтевое ложе наносится противогрибковый препарат в виде мази, крема или раствора. Перед этим делают мыльно-содовую ванночку: таз наполовину заполняют горячей водой (40-50°), в которой растворяют 1 ст. л. соды и 1 ст. л. жидкого мыла. Стопы или пальцы рук погружают в раствор на 10-15 минут, после этого размягченные роговые наслоения на ногтях удаляют маникюрными кусачками и подпиливают пилкой. Есть и специальные препараты для размягчения. Лечение продолжается до отрастания здоровых, не измененных ногтей. На это обычно требуется от 2-3 месяцев до года. Если местное лечение уже не помогает, назначают препараты для приема внутрь, с учетом целого ряда противопоказаний.

### Кстати

**Споры грибка выдерживают** нагревание до 100° и способны выжить при –60°. Они месяцами сохраняют свою активность в прожаренном на солнце пляжном песке, поэтому на пляжах рекомендуется ходить в пляжной обуви, а не босиком. На влажных деревянных, резиновых, войлочных покрытиях грибки могут жить многие десятилетия.

## Меры предосторожности

- Избегайте контакта с инфицированными людьми и возможными носителями инфекции.
- Средства личной гигиены и предметы личного пользования, в том числе полотенца, мочалки, маникюрные ножницы, тапочки, у каждого должны быть свои.
- Не надевайте чужую обувь.
- Ежедневно меняйте носки, чулки, колготки (предпочтительны изделия из хлопка).
- Не ходите босиком в бане или сауне, особенно по деревянным покрытиям. В бассейне пользуйтесь закрытыми резиновыми тапочками. На пляже тапки тоже необходимы.
- После мытья насухо вытирайте ноги, особенно межпальцевые складки, и обрабатывайте их противогрибковым кремом или присыпкой. Если кожа слишком сухая, пользуйтесь кремами для ног с витамином А.
- По возможности не носите резиновую обувь – в ней ноги сильно потеют, а они всегда должны быть сухими. Предпочитайте просторную обувь из кожи.
- Справиться с излишней потливостью и опрелостями стоп поможет присыпка из борной кислоты и талька или чистого уротропина.



## Грибку – кислую жизнь

Устранить ногтевой грибок можно с помощью уксусной эссенции и даже обычного 9%-ного уксуса. Именно этим методом моя бабушка в послевоенные годы справилась с грибком у себя и близких. Тогда еще не было ни врачей-микологов, ни современных противогрибковых средств в аптеках. А уксус продавался всегда. Бабушка знала, что ногтевой грибок боится кислоты. Сам он кислую среду выдерживает, но его грибница не разрастается и споры не образуются, поэтому он постепенно гибнет.

● На начальной стадии ногтевого грибка помогут уксусные ванночки. После тщательного педикюра ноги до щиколоток ставят в тазик с сильно теплой (около 50°) водой, куда влит 1 стакан столового 9%-ного уксуса, и держат там 15 минут. Насухо вытирают ноги и надевают х/б носки. Повторять 3 раза в неделю.

● При более серьезном грибковом поражении делают уксусные примочки (лучше всего после уксусных ванночек). Смачивают ватный диск 9%-ного уксусом и прикладывают к ногтю на 15 минут.

Однако результатов уксусной терапии можно ожидать только при строгой регулярности процедур и соблюдении всех мер профилактики.

**С.В. Ванеев, г. Ставрополь**

**Комментарий специалиста:** ***самолечение уксусом стоит проводить только в случае, если заболевание не перешло в запущенную форму, и желательно комбинировать его со специальными противомикозными препаратами. Пользоваться неразбавленной уксусной эссенцией (70%) рискованно – можно получить ожог.***

## Станьте дезинфектором

Многие пишут о борьбе с грибком на ногах, но часто забывают о том, что легче всего грибок передается с личными вещами: обувью и тапками, чулками, носками и колготками, перчатками и т.д. Когда я лечила грибок на ногах у мамы, мне пришлось с этим столкнуться и стать дезинфектором. Наш дерматолог в поликлинике ничего мне про дезинфекцию не сказала, и пришлось советоваться с заведующей аптекой. Она в таких вещах разбирается не хуже врача, и приготовила для меня дезинфицирующий раствор – для любого вида грибка на ногтях и стопах.

*Ватным тампоном, смоченным в этом растворе, я обработала изнутри всю обувь, которую мать надевала последние год-два. По такому же тампону положила во все ее носки, чулки и даже перчатки (она часто трогала ноги руками и могла не помыть руки перед прогулкой). Потом сложила все это в полиэтиленовый пакет, завязала и оставила на ночь. Утром вещи из пакета просушила и повесила на 2 или 3 дня проветриваться на балконе. И пока лечение не закончилось и у мамы не выросли здоровые ногти, я 1 раз в месяц повторяла такую дезинфекцию, а обувь протирала после каждого надевания.*

Видимо, я все делала правильно, потому что грибок вот уже 3-й год не возвращается.

**И.Л. Бардина, г. Киров**



## Кофе для... рук и ног

Народная медицина – это живой опыт тысяч людей, поэтому часто она с успехом использует необычные средства, о лечебных свойствах которых врачи или вообще ничего не знают, или применяют совсем иначе.



Вот, например, кофе. Все знают, что кофе повышает кровяное давление, но совсем недавно я прочитала, что кофе страшно токсичен для микроорганизмов, а кофейная гуща убивает садовых вредителей.

Неудивительно, что крепкий кофе оказался хорошим народным средством лечения грибка. Сварите крепкий кофе, можно дешевых сортов, и несколько раз погрузите руки в его настой, только не взбалтывайте осадок. Если грибок – на ногах, надо делать то же самое, но подержать пораженные части ступней в кофе подольше.

Процедуру лучше всего выполнять вечером, перед сном. После нескольких таких вечерних процедур грибок полностью исчезает. Одновременно прекращаются боли в ступнях и лодыжках, кожа стоп становится гладкой.

Общее количество сеансов такой кофейной терапии определяется в зависимости от степени грибкового поражения рук или ног.

**Марина Евгеньевна Зарубина, г. Воронеж**

**Комментарий специалиста:** ***на ранних стадиях грибковое заболевание стоп лечится легко. Но если болезнь запущена, избавиться от нее самостоятельно удается очень немногим, поскольку люди не соблюдают схему лечения грибка ногтей, а после окончания лечения забывают о профилактике повторного заражения грибком.***

## Сила перекиси водорода

В книгах профессора И.П. Неумывакина описано применение перекиси водорода для лечения разных болезней, в том числе инфекционных. В частности, говорится о ее сильном антибактериальном действии. Я воспользовалась методом Неумывакина для борьбы с онихомикозом – заболеванием, когда грибок поражает ногти.

● Сначала я распариваю ноги в теплой воде с содой (из расчета 1 ч. л. пищевой соды на 1 л).

● Пропитываю кусочек ватного диска 3%-ным раствором перекиси водорода и по такому кусочку накладываю на каждый пораженный ноготь.

● Оборачиваю кусочками полиэтиленовой пленки пальцы ног с примочками, чтобы перекись быстро не улетучилась, и держу примочки 40-60 минут (если поражены ногти рук, Неумывакин советует держать на них перекись 10-15 минут). Провожу такую процедуру 2 раза в день, после нее тщательно промываю пальцы под краном.

● А еще после каждой процедуры, вытерев пальцы, пипеткой закапываю под каждый поврежденный ноготь по 1-2 капли перекиси водорода и даю высохнуть.

За полгода с момента начала лечения у меня полностью отросли здоровые ногти, из измененных участков не осталось, но я собираюсь продолжать профилактику еще месяц, чтобы вылечиться наверняка.



**Вера Дмитриевна Семенова, г. Пенза**

## Гриб против гриба

Ногтевым грибком я, видимо, заразилась в поселковой бане – слышала, что другие тоже жаловались. Долго ничего не замечала, а когда заметила, два ногтя уже были желтыми.



Соседка посоветовала лечиться чайным грибом, у нее он всегда есть. Дала мне прочитать заметку, как одна женщина вылечилась, приматывая к ногтю на ночь пластину чайного гриба. Я попробовала, но у меня от этого «поединка грибов» началась такая боль, что я решила на ночь компрессы больше не делать.

● Каждый день готовила свежую кашицу чайного гриба. Для этого отщипывала небольшой кусочек гриба, снимала с него пленку и растирала до состояния однородной густой каши. Распаривала больные ногти и этой кашицей обрабатывала их 2-3 раза в день.

● Кроме того, я размягчала пораженные ногти крепчайшим двухмесячным настоем чайного гриба и понемножку удаляла маникюрными ножницами.

● А чтобы укрепить иммунитет, пила свежий настой чайного гриба.

За полгода я не только с грибком справилась, но и стала себя лучше чувствовать благодаря полезному чайному грибу, который теперь выращиваю сама.

**Варвара Левченко,
Московская обл.**

**Комментарий специалиста:** ***народные методы при онихомикозе позволяют справиться с заболеванием в разумные сроки. Однако самолечение может быть эффективным только при условии полного уничтожения грибка и последующей длительной профилактики.***

## Целебные фитонциды

Природа сама позаботилась о средствах лечения и предупреждения инфекций у человека: это природные антибиотики – фитонциды. Их много в хрене, луке и чесноке. С их помощью я по совету подруги, увлеченной траволечением, справилась с грибковым поражением стоп – эпидермофитией, которая уже перешла на ногти. Конечно, сама виновата – запустила. Но потом лечилась очень активно.

● Сначала я использовала хрен, натирая его на терке. Подстригала ногти, накладывала на них кашицу хрена и заматывала на ночь каждый палец бинтом.

● Для устранения грибка на коже между пальцами и болезненных трещин от него я пыталась накладывать кашицу из репчатого лука, но щипало так, что я перешла на ватные тампоны с разбавленным спиртом.



● Через неделю мне показалось, что хрен действует слабо, и я перешла на овощ с самыми сильными фитонцидами – чеснок. Кожу стопы в тех местах, где были какие-то повреждения, натирала разрезанными пополам зубчиками чеснока, посыпанными солью.

● Сверху на пораженные ногти накладывала грубую чесночную массу, приготовленную с помощью давилки для чеснока. Покрывала ногти пищевой полиэтиленовой пленкой и каждый палец заматывала бинтом до утра.

Первые дни я ощущала под ногтями пульсирующую боль, как нарыв, но терпела, и постепенно боли прекратились. Процедуры повторяла ежедневно, пока полностью не отросли новые ногти.

**Людмила Серова,
г. Санкт-Петербург**





## Боремся с микозом

По себе знаю, что такое ногтевой грибок, и я решила выписать самые лучшие народные рецепты для тех, кто страдает этим заболеванием.

● Из 10 г прополиса и 10 мл 96%-ного спирта приготовьте кашицу. Смазывайте ею больные ногти, завязывая бинтом. Меняйте повязку через день. Кашицу можно заменить ежедневным прикладыванием ватного тампона, смоченного аптечной настойкой прополиса. Пораженный ноготь сойдет, а на его месте вырастет здоровый.

● Каждый день утром и вечером в течение 20 дней наносите на пораженные ногти по одной капле аптечной йодной настойки. Соседние ногти обрабатывайте так же, но один раз в два дня. Ощущение легкого жжения и болезненности вокруг ногтей – признак успешного лечения. При слишком сильных болях наносите йод три раза в два дня.

● Дважды в день, распарив ноги в сильно теплой воде с хозяйственным мылом, наносите на пораженные ногти ватной палочкой эфирное масло чайного дерева. Смывать его не нужно.

**Л.И. Зотова, г. Псков**

**Примите к сведению!**

## Дегтярное лечение

На Руси множество болезней лечили березовым дегтем. Использует его народная медицина и сегодня. Хочу рассказать, как лечить дегтем грибок на коже стоп и на ногтях.

● Березовый деготь отлично размягчает ороговевшую кожу стоп, но для ногтей этого недостаточно, поэтому сначала надо распарить 15 минут ступни в мыльной ванночке, удалить омертвевшую кожу, подстричь поврежденные ногти и насухо вытереть промежутки между пальцами. Затем ватной палочкой нанести деготь на ногти и все пораженные места, особенно между пальцами. Чтобы средство хорошо впиталось, надо посидеть часа полтора с голыми ногами, потом надеть х/б носки. Через 2-3 дня ноги моют в холодной воде с мылом и вновь повторяют процедуру. Для экономии дегтя можно сделать из него мазь – смешать с каким-то жиром или детским кремом.

● Еще один способ дегтярного лечения – с помощью дегтярного мыла, в котором около 10% березового дегтя. И хотя оно неприятно пахнет, но отлично очищает кожу и ногти. Вот один из рецептов. Взять 1 ст. л. натертого на терке дегтярного мыла, слегка развести водой, добавить 2 ч. л. пищевой соды и активно перемешать. Эту смесь один раз в день втирать в пораженный ноготь жесткой зубной щеткой.

Через месяц грибок должен отступить.

**П. Сомова, г. Иваново**

## Спасительный чистотел

Мое любимое растение – чистотел. Когда-то в юности я по совету умного врача легко свел соком чистотела подошвенные бородавки. Так же прошлым летом решил действовать и с подцепленным где-то ногтевым грибком, благо у меня на участке и рядом много чистотела растет.

● Главное средство – сок чистотела. Я пропускал свежесорванный чистотел через мясорубку и через 4 слоя марли отжимал сок. Нужно примерно 200 мл сока. Добавлял 200 мл 70%-ного спирта и настаивал 24 часа. Перед тем как смазывать соком ногти с помощью ватной палочки, я распаривал их 10 минут и насухо вытирал. Так делал все лето дважды в день.

● Осенью я уехал в город и продолжал процедуры, только вместо сока чистотела использовал настойку. Заливаю траву чистотела водкой из расчета 1:2 и настаиваю 2 недели. Использую по несколько капель.

К зиме никаких следов грибка на ногтях уже не было. Но я думаю, что аптечная мазь или масло чистотела тоже от него помогают.

**В.П. Бакин, г. Курск**

**Комментарий специалиста:** ***чистотел – эффективное средство народной медицины, но это растение очень ядовито. Работать с его соком и тем более настойкой можно только в перчатках, избегая попадания на здоровую кожу, а особенно в рот.***

# Хватит считать слонов!

**Прочитала недавно в нашем журнале про бессонницу и вспомнила, как сама с ней мучилась. Многие так страдают, а потом болеют, вот я и решила рассказать, как сама избавилась от бессонницы. Только мой способ – это не лекарство, и многим он может показаться несерьезным. Дочка вот сначала думала, что я сказки рассказываю, но потом поверила, что это помогает.**



## Жизнь на Севере

Что такое бессонница, я узнала еще в молодости, а дело было так. На третьем курсе института я вышла замуж за военного моряка, перевелась на заочное отделение и уехала с полуторагодовалой дочкой к мужу на Север.

Поселились мы в семейном общежитии, и оказалось, что к такой жизни я не очень-то готова, ведь дома мы у родителей под крылышком жили.

Коля привыкал к своей новой службе, Танюша в яслях все время простужалась, а мне приходилось разрываться между домом и работой. Да еще учеба, ведь к сессии не допустят, если контрольные в институт вовремя не вышлешь. Помню, каких нечеловеческих усилий мне стоило сдать ту сессию!

## Спать перестала!

Сдала, но от всей этой нервной суматохи, от постоянного недосыпания я вообще перестала спать. Да еще вернулась из Калининграда после сессии, а тут как раз полярный день в разгаре: солнце вообще не заходит, просто висит всю ночь над горизонтом – яркое, как днем. Никакие шторы не помогают. И стала я считать слонов, Коля мне посоветовал. Помню, как в моем сознании паслись уже бесчисленные их стада под ночным северным солнцем. Слоны никогда не спали, как и я, они постоянно суетились, расталкивали друг друга, и приходилось начинать отсчет заново. Часа за два-три до подъема я начинала дремать, но в ужасе просыпалась от звона будильника.

## Нет сна – нет здоровья

Начались постоянные головные боли, сил не было ни на что, и я стала принимать снотворное. Когда после следующей сессии я приехала в полярную ночь, мне уже не помогали лошадиные дозы лекарств. Думаю, из-за этих таблеток и нервного стресса я испортила себе желудок – врачи определили язву. Вот так меньше чем за год от переутомления, бессонницы, от перемены климата и часового пояса я превратилась из здорового человека в больного. Мне приходилось принимать все больше таблеток – и от желудка, и от головы. Несмотря на дефицитные лекарства, которые доставал муж, и на то, что солнце в полярную ночь вообще не показывалось, сон у меня так и не налаживался. Головная боль и проблемы с желудком не давали уснуть.

## Как у бабушки

Но вот однажды у нас отключили электричество. День сидим без света, другой… Свечек – не напасешься, да и темновато с ними. Тогда Коля добыл настоящую керосиновую лампу, кое-где в деревнях они еще сохранились. Вот както мои уснули, а я по привычке посчитала слонов, потом встала и пошла на кухню – все равно не уснуть. Сижу одна на кухне с керосиновой лампой и себя жалею, плачу. Видно, уже и депрессия началась от моей бессонницы, от разных болячек. И тут мне бабушка вспомнилась, да так явственно! Будто я маленькая, и у нас с бабулей такая же лампа горит, и молоко в банках, еще теплое, парное, стоит на длинной деревянной лавке под вышитыми рушниками. Я лежу в постели и всхлипываю, что-то у меня болит, а бабушка меня жалеет, берет за руку, дает выпить парного молока, и я… засыпаю! Когда я опомнилась, было уже почти утро. Долго же я проспала, положив голову на кухонный стол! И ничего у меня не болело.

## Волшебная лампа

На следующую ночь я уже специально зажгла на кухне керосиновую лампу. Раз детские воспоминания помогли уснуть в прошлый раз, может, они снова помогут. И я будто оказалась в своем детстве, на Украине, где жила моя бабушка. В небольшом селе даже электричества не было, зато были вот такие керосиновые лампы, как наша, да еще лампадка в углу под иконой. Полы в хате глиняные, застеленные свежей травой. Я будто почувствовала запахи сена и парного молока, еще чуть-чуть пахло лампадным маслом и керосиновой лампой. Так хорошо мне стало, спокойно, что стало клонить в сон. Я вспомнила бабушкину буренку, подогрела себе немного молока с ложечкой меда и снова уснула. А в следующий раз вспоминала, как мы с бабулей стоим на холме за домом, вечер теплый-теплый, и вокруг звездное небо. Бабушка мне говорит: «Посчитай-ка звездочки!» Я протягиваю руку – кажется, что до каждой можно дотронуться. Так что той ночью я считала не слонов, а южные звезды – это тоже помогло мне успокоиться и уснуть. И так каждую ночь я зажигала керосиновую лампу, «оказывалась» ненадолго в своем детстве, а потом засыпала.

## Место, где хорошо

Муж решил, что мне полегчало из-за молока, и стал привозить хорошее козье молоко, отыскав где-то за городом бабульку – единственную в округе владелицу козы. Узнав, какая у нас беда, бабушка и травы для меня передавала от бессонницы, от желудка. Дочке тоже давали козье молоко, и она у нас простужаться стала реже.

Очень трудный был первый год на Севере, но мы выдержали и перестали болеть. Через пять лет у мужа появилась возможность служить дома, в Калининграде, и мы вернулись окрепшие, полные сил. Свою драгоценную керосиновую лампу я, конечно, взяла с собой, она и сейчас у меня дома стоит. Бессонница нет-нет да и привяжется в моем возрасте, стоит только понервничать. Однажды моя взрослая дочка заходит на кухню, а я сижу, на лампу смотрю. Таня не поняла, чем это я среди ночи занята. Я ей все рассказала, а она и говорит: «Так это же медитацией называется! Сейчас и врачи так лечат». Пусть будет медитация. Как не назови, а одни и те же слоны не могут всем одинаково помочь от бессонницы, сколько их не считай. А вот место, где человеку хорошо, есть у каждого, и каждый из нас может туда мысленно вернуться.

**В.И. Круглова, г. Калининград**



# Травы после инсульта



**О том, какие травы помогают восстановиться инсультным больным, рассказывает провизор, потомственная травница, член Общества фитотерапевтов Санкт-Петербурга Лидия Николаевна Дьяконова.**

## Адонис – сильное лекарство

***– Лидия Николаевна, помогают ли травы восстановиться после инсульта? Или можно надеяться только на лекарства?***

– Этот вопрос мне задают достаточно часто. Литературы на данную тему очень мало. Однако некоторые травы могут реально помочь человеку восстановить организм после инсульта, и пренебрегать такой возможностью ни в коем случае нельзя.

***– Например какие?***

– В первую очередь расскажу об адонисе весеннем. Был такой случай. Мы заготавливаем травы в Волгоградской области, в Урюпинском районе, где живет моя сестра. И вот как-то зимой к ней приехала женщина из города. Попросила адонис весенний для родственницы, перенесшей инсульт, которая не ходила и почти не разговаривала. Врач посоветовала им найти эту траву. А где ее найдешь среди зимы? В аптеке адонис не продается. Вот женщина и приехала, узнав, что сестра занимается заготовкой трав. К счастью, немного адониса у сестры нашлось, и она его отдала. Больная начала пить целебный чай и постепенно стала сама ходить, разговаривать. Так через некоторое время и восстановилась после инсульта. Летом я приехала к сестре, и она рассказала этот случай. Теперь, когда ко мне приходят с вопросом, что у меня есть для инсультных больных, предлагаю траву адониса весеннего.



***– Как правильно заваривать и принимать эту траву?***

– Адонис – сильнодействующее растение, поэтому много его брать не нужно. Если у вас имеется сухая трава, которая была просто нарезана, то возьмите 1 ч. л., залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться в течение часа и процедите. Если же высушенная трава смолота в кофемолке, то берите не целую чайную ложку, а половину на стакан воды.

Можно еще залить траву кипятком в термосе и оставить настаиваться на ночь. Полученный стакан настоя – это порция на день. Принимать его советую по 1/3 стакана 3 раза в день, желательно за 1 час до еды.

***– Сколько времени можно пить лекарства из адониса?***

– Трава адониса содержит сердечные гликозиды, которые имеют свойство накапливаться в организме и плохо из него выводятся. Поэтому обязательно надо делать перерывы. Придерживайтесь такой схемы: 3 недели пьете настой, 10 дней – перерыв. По этой схеме можно лечиться долго. Необходимо не менее полугода, чтобы инсультный больной постепенно восстановился.

***– Стоит ли что-нибудь принимать во время перерывов?***

– В это время целесообразно пить настои, отвары несильных мочегонных растений. Например, листьев березы или черной смородины, плодов шиповника, петрушки, укропа.

***– Почему адонис так действует?***

– Восстановление идет за счет улучшения микроциркуляции крови в тканях. Адонис благотворно влияет на сосуды. Не случайно это известное сердечное средство. Соблюдайте дозировку, растение ядовито!

## Чаи, растирки, ванны

***– Какие еще травы эффективны при инсульте?***

– Второе растение, которое я рекомендую инсультным больным, – чабрец. Он тоже действует на капиллярном уровне, улучшает циркуляцию крови в мозге. Можно принимать внутрь настой чабреца: 1 ст. л. на стакан кипятка – дневная порция. А для наружного применения хорошо сделать настойку. Залейте 50 г сухой травы 0,5 л водки, настаивайте 2 недели в темном месте, процедите. Используйте для растираний тех частей тела, которые обездвижены болезнью.

***– Помогает ли можжевельник?***

– Из его веток тоже хорошо готовить отвар для приема внутрь и растираний: 1 ст. л. измельченного сырья залейте 0,5 л горячей воды, прокипятите 20 минут на слабом огне, затем перелейте в термос и настаивайте 4-6 часов. Можете оставить в термосе с вечера на ночь.

Полезно принимать и можжевеловые ванны: просто прокипятите несколько веток и добавьте отвар в воду. А для натираний делают и настойку – как обычно, 10%-ную, т. е. 50 г сырья на 0,5 л водки. Настаивайте 14 дней.

**Некоторые травы могут реально помочь человеку восстановить организм после инсульта, и пренебрегать такой возможностью ни в коем случае нельзя.**

***– Читатели спрашивают, как использовать в таких случаях буквицу лекарственную.***

– Она хорошо помогает восстановиться после инсульта. Причем эффект тем лучше, чем раньше начать лечение. Ее тоже нужно и пить, и применять для натирания, поскольку целебные вещества попадают в организм и через кожу.

Отвар готовьте так: 1 ст. л. травы крупного или 1 дес. л. мелкого помола залейте 0,5 л воды, доведите до кипения и прокипятите 10-15 минут на слабом огне, затем дайте настояться 45 минут и процедите. Полученный отвар нужно выпить постепенно в течение дня. Его же можно использовать для натирания больных мест, как и 10%-ную настойку буквицы. Подобно адонису, она благотворно воздействует на сосуды и улучшает кровообращение.

***– Используете ли вы марьин корень, а также сборы трав для лечения инсультных больных?***

– Да, могу порекомендовать марьин корень (дикий пион). Причем при данном заболевании нужна именно трава, собранная в период цветения растения. Рецепты те же. Снадобья из этой травы успокаивают и улучшают кровообращение. Понемногу восстанавливаются и движения, и слух, и речь больного.

Также рекомендую сбор из адониса весеннего и чабреца, взятых в соотношении 1:5 (адонис – сильнодействующее растение, его нужно меньше). Заваривайте так же: 1 ст. л. сбора на стакан воды. Хотя количество травы зависит и от ее помола.

## Если время упущено

***– Лидия Николаевна, вы говорите, что, например, буквица эффективна сразу после того, как случился инсульт. А какие травы вы советуете тем больным, которые перенесли инсульт или микроинсульт***

***год-два назад, но не смогли полностью восстановиться?***

– Для восстановления таких больных подойдет шандра обыкновенная, которая способна устранять закупорки в организме. Заваривают шандру из расчета: 1 ст. л. на 1 стакан крутого кипятка. Принимают настой по 1/3 стакана 3 раза в день.

Можно еще использовать для лечения переступень. Траву или корни этого растения настаивают на водке. Приблизительно 20 г сухого сырья заливают стаканом водки и выдерживают 2-3 недели в темном месте, периодически встряхивая. Полученную настойку втирают в позвоночник 2-3 раза в день, после чего укутывают спину чем-нибудь теплым.

Переступень рекомендуется использовать только наружно, растение ядовито!

***– А есть ли другие натуральные средства восстановления, кроме дикорастущих растений?***

– Восстановиться после инсульта помогает мумие. Его принимают по 1-2 таблетки в день. Кроме того, эффективен массаж с медом. Делают его отрывистыми движениями, охватывая область позвоночника.

Надо обратить особое внимание и на рацион таких больных. Есть продукты питания, способствующие восстановлению после инсульта. Например, кедровые орешки и облепиха. Очень полезно сухое вино по 1 ст. л. 3 раза в день. Именно такое количество вина хорошо стимулирует нервную систему.

## Профилактика прежде всего

***– Известно, что профилактика болезни – самое лучшее лечение. Вот и старая пословица гласит: «Унция профилактики стоит фунта лечения». Какие травы вы советуете использовать для предупреждения инсульта, и что еще можно для этого сделать?***



– Необходимо контролировать артериальное давление. Уже после 40 лет часто наблюдаются его повышенные показатели.

Полезно принимать травы, улучшающие состояние сосудов, делающие их эластичными. К примеру, омелу белую, повилику европейскую. Залейте стаканом кипятка 1 ч. л. хорошо измельченной травы и настаивайте 40 минут, затем процедите. Принимайте по 1/3 стакана этого настоя 3 раза в день.

***– Сейчас очень популярна софора японская. Она действительно эффективна?***

– Учитывая положительное влияние софоры на сосуды, китайские врачи давно применяют ее в качестве средства, предупреждающего инсульт. Из бутонов получают лекарственный препарат, который уменьшает хрупкость и проницаемость капилляров, а также способствует усвоению аскорбиновой кислоты. Фармацевтическая промышленность выпускает и 10%-ную настойку софоры японской во флаконах по 100 мл. Ее можно купить в аптеках.

## Целебные пищевые растения

***– Известно, что инсульт бывает ишемический и геморрагический. В чем разница?***

В отличие от геморрагического инсульта, обусловленного разрывом сосудов и кровоизлиянием в мозг, ишемический происходит из-за закупорки сосудов головного мозга.

***– А средства профилактики одни и те же или разные?***

– Надо сказать, что 80% всех инсультов именно ишемические. Для их профилактики, а также для скорейшего восстановления и предупреждения рецидивов, если такая беда уже случилась, необходимо использовать лекарственные и пищевые растения, разжижающие кровь. Или, если говорить по-научному, обладающие антикоагуляционными свойствами.

***– Какие именно растения?***

– Из продуктов питания, прежде всего, нужно отметить чеснок. Он хорошо разжижает кровь, уменьшает ее свертываемость, способствует растворению холестериновых бляшек. Чеснок делает сосуды эластичными, т.е. омолаживает их и таким образом замедляет старение всего организма.

Также хорошие антикоагулянты – горох и другие растения из семейства бобовых. Доказано, что употребление в пищу овощей и фруктов, богатых каротином, витаминами С и Е, снижает риск инсульта на 50%. Из таких витаминных овощей особенно рекомендую морковь и тыкву.

***– А есть ли полезные пряности?***

– Из пряностей хорошо разжижают кровь имбирь и куркума. Имбирь понемногу добавляйте в чай, а куркуму – и в первые, и во вторые блюда, и в чай тоже. Кстати, основа известной пряности карри – как раз куркума. Так что можете пользоваться и карри, если вы привыкли к этой приправе или она вам больше нравится.

***– Что вы посоветуете из фруктов, ягод?***

– Если вы заботитесь о кровообращении, не забывайте включать в рацион ананас, богатый бромелаином – ферментом, который улучшает работу поджелудочной железы, желудка и действует как антикоагулянт.

Очень полезна и черника. Она снижает свертываемость крови, разрушает склеротические бляшки на стенках артерий и укрепляет капилляры, особенно в сетчатке глаз.



## Они разжижают кровь

***– Для разжижения крови врачи нередко назначают аспирин. А что чаще всего советуют травники?***

– Они предлагают принимать лекарственные растения, содержащие аспириноподобные вещества. Например, из пищевых растений аспириноподобными веществами богат красный перец. А из дикорастущих – лабазник (таволга), ива (ее кора).

Еще ученые установили, что донник содержит кумарины – вещества из группы биогенных стимуляторов. Доказано, что кумарины донника лекарственного разжижают кровь, улучшают кровоток и обменные процессы в организме.

Кроме того, донник способен снижать уровень холестерина, очищать сосуды от холестериновых бляшек, повышать количество лейкоцитов.

***– Как заваривать и принимать такие травы?***

– Возьмите на заметку следующие рецепты.

- Из лабазника лучше всего приготовить холодный настой. Залить с вечера 1 ст. л. цветков 1 стаканом кипяченой холодной воды, утром профильтровать и выпить в течение дня. За день можно принять до трех стаканов такого настоя. Поэтому с вечера можно сделать настой на весь следующий день: 2-3 ст. л. цветков на 0,5 л воды.

Можно заваривать лабазник и крутым кипятком, исходя из указанной выше пропорции. Однако холодный настой получается более вкусным и ароматным.

- Залить 1 ч. л. измельченной коры ивы 1 стаканом воды, довести до кипения и прокипятить в течение 10 минут, затем дать настояться 15 минут и процедить. Выпить этот отвар, разделив на порции, в течение дня.
- Для приготовления настоя из донника приблизительно 1 ст. л. сырья (3-5 г) надо залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 40 минут и процедить, отжав траву. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Разжижают кровь и другие травы, достаточно распространенные и доступные. Среди них полынь обыкновенная (чернобыльник), ромашка, мать-и-мачеха, окопник, астрагал, листья земляники и малины, подмаренник, гравилат (все виды), липа.

Советую периодически чередовать прием разжижающих кровь растений, используя каждое по 2-3 месяца.

**Беседовала Елена Егорова**

# Чабрец – аромат спокойствия и здоровья

**Чабрец – одно из древнейших лекарственных и пряноароматных растений, применяемых с незапамятных времен для укрепления здоровья. Советуем обязательно посадить его на дачном участке, как сделали это наши читатели.**





## И приправа, и лекарство

Все знакомые, кто впервые попадают ко мне на дачу, восхищаются сильным чудесным ароматом, витающим над моим садом. Все отмечают, что им даже дышится на моем участке как-то по-особому легко, сразу возникает удивительное чувство спокойствия и умиротворенности. Такой дивный запах дают мои посадки чабреца, или, как его еще называют, тимьяна ползучего, богородской травы. Ведь содержащиеся в этом растении душистые эфирные масла обладают сильным антисептическим, тонизирующим и успокаивающим действием, повышают иммунитет. И еще чабрец очень красив, я поселила его вдоль всех тропинок возле дома и на участке, и он стал настоящим украшением моего сада.

Посадила чабрец я три года назад, высеяв ранней весной семена в неглубокие бороздки на грунте, не засыпая их сверху землей. Через 2 недели появились первые всходы, которые я проредила, обработала от сорняков и прорыхлила междурядья. И, собственно, это весь уход за ростками: после того как они укоренились, кустики чабреца уже не нуждаются в заботе. Лишь изредка поливаю их в особо жаркие дни, от этого цветки чабреца становятся крупнее, а зелень – ярче. И еще время от времени подрезаю кончики побегов на кустах, чтобы придать им полукруглую форму. Это нужно не только для красоты – так растения лучше цветут, становятся более жизнестойкими и долговечными.

Первый сбор урожая произвожу в начале лета, в период бутонизации чабреца, когда он наиболее душистый, так как содержит максимальное количество эфирных масел. Сушу собранные растения на чердаке и веранде, и весь дачный домик надолго пропитывается его неповторимым запахом. При сборе урожая целиком засушиваю несколько самых красивых веток чабреца и зимой ставлю их в вазы в спальне и детской комнате своей городской квартиры. Спится с этим ароматом нам с дочкой и мужем просто замечательно!

Чабрец – замечательная приправа, которую хорошо добавлять к рыбе и мясу. Еще хорошо при заварке обычного чая положить в чайник щепотку чабреца. Такой чай поднимает тонус, увеличивает работоспособность, снимает усталость.

**Семья Егоровых, г. Ростов-на-Дону**

### Кстати

- Это растение не любит сырости, тяжелых и кислых почв. Если земля кислая, обязательно нужно провести известкование.
- Собирают чабрец несколько раз за сезон, срезая верхние части побегов и связывая их в пучки.

## Трава жизни

В прошлом году я ездила в Грецию и на одной из прогулок увидела заросли сиреневых кустиков, от которых исходил неповторимый аромат.

Это оказался чабрец, или, как его называют в Греции, тимьян (от греческого слова Thymus – сила). Древние греки считали тимьян божественной травой, полагая, что она способна возвратить человеку жизнь.

Растет он и в России, где его издавна называли богородской травой, так как цветами чабреца обрамляли иконы и украшали церкви в праздник Богородицы.

1 А еще чабрец называют домашней аптечкой, так как он лечит многие недуги. Мне, например, помог справиться с бронхитом. Настой я готовила так. 1 ст. л. чабреца заливала 1 стаканом кипятка в термосе, настаивала 1-2 часа. Принимала по 2 ст. л. 3-4 раза в день после еды. Кашель прошел за 3 дня!

2 Пригодилось мне и его бактерицидное свойство, когда у меня появился стоматит. Я заваривала 1 ст. л. стаканом кипятка, настаивала час и полоскала этим настоем рот.

3 Еще я знаю, что из чабреца пьют вкусный чай при плохом пищеварении, вздутии в кишечнике, полезен он как кровоочистительное, мочегонное средство.

**Л.О. Леонова, г. Санкт-Петербург**

## От боли в суставах и пояснице

При сильных приступах радикулита и сильных болях в суставах спасаюсь мазью из чабреца. Готовлю ее так: сухую траву растираю тщательно в ступке до порошкообразного состояния и смешиваю со сливочным маслом.



*Беру 1 часть чабреца на 5 частей масла, выдерживаю мазь в теплом месте два дня и затем храню ее в холодильнике. Этой мазью тщательно растираю больные места два-три раза в день, затем на несколько часов заматываю теплым шарфом и так хожу, пока не полегчает.*

Еще скажу мужчинам по секрету: чай из чабреца особенно полезен мужчинам, поскольку в нем есть цинк, а он положительно влияет на половую функцию.

**Михаил Викторович Углин, г. Петрозаводск**

## Полезные рецепты

- Успокаивающее и снотворное действие чабреца благотворно влияет на нервную систему, применяется при депрессии, бессоннице. Подушечка, наполненная сухой травой обеспечит быстрое засыпание и спокойный крепкий сон.
- Антиспазматическое действие этой лекарственной травы используют для лечения артериальной гипертензии, при мигрени. Народные целители советуют мыть отваром чабреца голову при сильных головных болях и пить целебный настой: 1 ст. л. сухого чабреца залейте стаканом кипятка, настаивайте полчаса, пейте в течение дня 3-4 раза по 1/2 стакана.
- При цистите и холецистите поможет такой же настой, но только принимайте его по 1/4 стакана 3-4 раза в день до еды.
- Цинк и другие полезные вещества, входящие в состав чабреца, благотворно влияют на мужской организм. Настой принимают внутрь, отвар добавляют в лечебные ванны, масло втирают в область промежности.
- Чай с чабрецом полезен всем: он снимает усталость, повышает иммунитет и работоспособность, улучшает обмен веществ: 1 ч. л. сухих или свежих цветков залейте стаканом кипятка, настаивайте 5 минут, процедите и пейте, можно с медом.

# Ваш помощник – глюкометр

**Мы часто в домашних условиях пользуемся простыми медицинскими приборами. Но редко задумываемся о том, какой путь развития они прошли, прежде чем приобрели привычный для нас вид. И сегодня в центре внимания – глюкометр.**



## Уровень сахара – под контролем

Всем известно, что для человека, страдающего диабетом, очень важно постоянно контролировать уровень сахара в крови. Еще несколько десятилетий назад узнать об истинном положении дел можно было только лабораторным методом. Сам-то человек, к сожалению, практически не способен чувствовать перепады уровня сахара от 4 до 10 ммоль/л. Но чтобы человек не был «привязан» к поликлинике, ученые старались найти способ, позволяющий больному диабетом самому измерять уровень глюкозы.

Первой попыткой стало изобретение особых визуальных тест-полосок, которые определяли уровень сахара в моче. Но их показания были неточными. Затем появились визуальные тест-полоски для исследования крови. Человек помещал на нее каплю своей крови и «на глазок» определял изменение цвета полоски. Но люди, как известно, по-разному воспринимают цвета. И, значит, вероятность «промахнуться» была слишком велика. А это могло повлечь за собой употребление неверной дозы лекарства.

Наконец, был изобретен специальный прибор – глюкометр, в котором функцию глаза уже выполнял особый элемент. Этот прибор, настроенный и откалиброванный по различным цветам спектра, анализировал оттенок полоски после соприкосновения с кровью и выдавал показатель глюкозы на дисплее. Такой глюкометр назвали фотометрическим. А затем ему на смену пришел электрохимический глюкометр, который на сегодняшний день считается наиболее прогрессивным.

## Они такие разные...

В современном электрохимическом глюкометре измерение содержания сахара в капле крови происходит посредством электрического сигнала, образуемого на тест-полоске и посылаемого на прибор для измерения. Это – основной принцип работы аппарата. Кроме того, в таких глюкометрах есть блок электронной памяти, который сохраняет результаты предыдущих исследований.

Но, надо сказать, сейчас рынок насыщен всевозможными глюкометрами – как говорится, на любой цвет и вкус. Они существенно отличаются как по техническим характеристикам, так и по внешнему виду и комплектации. И возникает вопрос: какой же аппарат покупать?

Выбирая глюкометр, стоит обратить внимание на размеры прибора, время проведения анализа, объемы памяти, минимальное количество крови, необходимое для проведения анализа. И еще надо иметь в виду, что к определенной марке глюкометра подходят тест-полоски только той же марки, что и прибор.





## Все по правилам

*«Уже не первый год пользуюсь глюкометром. Хотелось бы узнать, влияет ли количество сдаваемой крови на качество показаний глюкометра?»*

**Л.И. Филевска, г. Астрахань**

Если крови на полоску попало недостаточно, то глюкометр в большинстве случаев не начнет измерение. Некоторые современные модели позволяют просто добавить кровь из новой капли в таких случаях, тогда как модели более древние на это не рассчитаны и выдают ошибку. Тест-полоску при этом приходится просто выкидывать.

Если вам сложно выдавить достаточно большую каплю крови, то на этот параметр при замене старого глюкометра на новый имеет смысл обратить внимание. А выбрать есть из чего – современные глюкометры для проведения анализа требуют от 0,3 до 2 мкл крови. Для безболезненного прокалывания пальца в стандартную комплектацию любого глюкометра входит автопрокалыватель – устройство наподобие авторучки. В него вставляются одноразовые ланцеты, т. е. иголочки.

Перед забором крови пальцы рук нужно помассировать, чтобы согреть. Так вы обеспечите приток крови к кончикам пальцев. А сам прокол пальца должен быть глубоким, чтобы не пришлось сильно надавливать на палец.

И не забывайте: первую выступившую капельку надо вытереть – она непригодна для анализа, т.к. в ней много межклеточной жидкости. А вот вторую капельку наносите на тест-полоску.

### Кстати

**Следите за состоянием тест-полосок для глюкометра** – они не должны быть отсыревшими. И тубус, в котором содержатся тест-полоски, всегда плотно закрывайте – ведь при длительном взаимодействии с воздухом на тестовой зоне полосок происходит химическая реакция, и полоски оказываются испорченными.

## Точность – прежде всего

*«Недавно увидел в аптеке специальный контрольный раствор, предназначенный для глюкометра. Для чего он нужен?»*

**Е. Юкина, г. Псков**

Глюкометр, как и всякий измерительный прибор, нуждается в периодической проверке точности своей работы. Для проведения таких проверок и предназначены контрольные растворы. Данные растворы составлены таким образом, что при проведении их анализа глюкометр проводит измерения, как если бы они проводились по настоящей крови. Растворы имеют заданную величину содержания глюкозы, именно эту цифру и должен высветить глюкометр по окончании проведения анализа. Если результат получится таким, то прибор работает нормально. Если же возникнут отклонения от заданной цифры, при условии что измерения проводились в штатном режиме и контрольный раствор не просрочен, стоит обратиться в сервисный центр производителя.



# Прививка – защита для печени

*Обязательно ли делать прививку от гепатита, если этого не требуется по работе? Насколько она безопасна? Хорошо ли защищает от заражения?*

**Т.О. Дальницкая, г. Краснодар**

**Отвечает врач-гастроэнтеролог В.С. Васильева**

Если есть возможность защитить себя от серьезного заболевания с помощью вакцинации, это нужно сделать! А вирусные гепатиты А и В (прививки существуют пока только против них) могут стать причиной серьезных нарушений в работе печени.

Как известно, после перенесенного гепатита А образуется пожизненный иммунитет. Если вы ранее им переболели, вам прививка не нужна, но тем, кто с ним не сталкивался, желательно сделать вакцинацию. Заразиться этой болезнью грязных рук просто, особенно летом во время поездок в южные страны. Прививка защитит вас от инфекции.



Вакцина от вируса гепатита А разработана давно, хорошо изучена. Она безопасна, не имеет побочных реакций за исключением временной боли в месте инъекции и в редких случаях головной боли.

Временными противопоказаниями для нее могут быть острые заболевания и обострения хронических инфекций.

Прививку нужно делать дважды, с интервалом 6-12 месяцев. Антитела к вирусу гепатита А вырабатываются в организме уже после первой дозы вакцины, примерно через 2 недели, вторая инъекция позволяет закрепить иммунитет.

Прививаться от гепатита В следует всем, в особенности людям, находящимся в группе риска, которые в силу своего рода деятельности связаны с кровью и ее компонентами, а также людям с беспорядочными половыми связями. У прививки от гепатита В тоже практически нет противопоказаний. Исключение – достаточно редкая аллергия на хлебопекарные дрожжи.

Вводят вакцину в мышцу плеча или бедра. Стандартная схема вакцинации – первая прививка, вторая через месяц, третья – через 6 месяцев. Бывают и более «быстрые» вакцинации, которые используются, например, после операции. Несколько прививок делается для того, чтобы иммунитет был длительным, практически пожизненным.

# Бывает ли в мышцах соль?

*Знакомая сказала, что мои боли в мышцах связаны с отложением в них солей, советует провести чистку. Какие средства помогут вывести соли из мускулатуры?*

**Елена Василькова, г. Астрахань**

**Отвечает врач-невролог С.М. Жданова**

Уважаемая Елена! В мышечной ткани никаких солевых отложений не бывает! Это миф, и вместо проведения сомнительных чисток вам нужно разобраться с настоящей причиной ваших болей.

Чрезмерное употребление соли вредно для сердца, сосудов, почек, но хлорид натрия не откладывается в мышцах. Так же как кальций, ураты, оксалаты. В суставах и почках да, соли могут откладываться, но не в мускулатуре.

Чаще всего болезненные узелки, которые называют «солевыми отложениями», представляют собой просто спазмированные мышцы.

Поскольку мышечная ткань содержит много нервных волокон, возникают сильные боли не только при надавливании, но и во время движений и даже в состоянии покоя. К счастью, справиться с этой проблемой не так сложно.

Если вы обратитесь к доктору, он может использовать введение сухой иглы, назначит физиотерапию и наружные согревающие средства, которые помогут снять спазм. Неплохо помогает массаж – нужно понемногу разрабатывать уплотнения, сдавливая их. Только не следует доводить себя до сильных болей, так как они могут привести к еще большему спазму.

Обязательна лечебная физкультура. Растягивать мышцы тоже нужно постепенно, подбирая интенсивность движений согласно своим ощущениям. Хирургического вмешательства в этом случае не требуется.

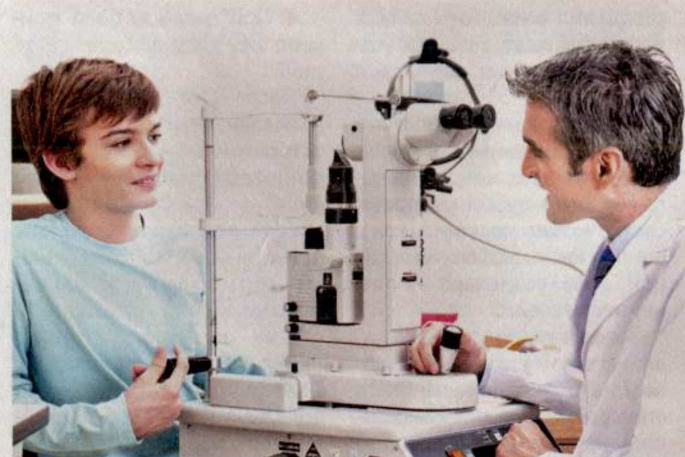
Однако нужно исключить другие возможные причины – опухоли, кисты, разрывы мышечных волокон, поэтому визит к доктору обязателен.

# Излечим ли дальтонизм?

*У сына никогда не было проблем со зрением, но недавно на водительской комиссии тест показал, что у него дальтонизм, он плохо воспринимает красный цвет. Излечимо ли это заболевание?*

**Н.С. Фролова, г. Нижний Новгород**

**Отвечает врач-офтальмолог А.Д. Лысенко**



Нарушение цветового восприятия – дальтонизм – не такая уж редкость. Человек может не воспринимать определенные цвета и их оттенки, в очень редких случаях (ахромазия) весь мир видится черно-белым. Чаще всего проблемы связаны с восприятиями красного и зеленого цветов.

В большинстве случаев дальтонизм – состояние врожденное, связанное с генетическими нарушениями. Человек может не подозревать о нем, пока не пройдет специальный тест. Для водителей возможность различать красный и зеленый цвета очень важна, поэтому дальтонизм нередко обнаруживается только при обследовании у окулиста на комиссии перед получением прав.

Бывает и приобретенный дальтонизм. Он случается после перенесенных травм, воспалительных заболеваний глаз, как осложнение после приема некоторых лекарств. Цветовое зрение снижается с возрастом.

Во втором случае вернуть себе способность различать цвета возможно. Если вылечить основное заболевание, дальтонизм проходит. А вот врожденные нарушения, к сожалению, пока исправить нереально, хотя разработки средств ведутся. На сегодняшний день есть несколько способов подкорректировать восприятие цветов – специальные линзы и очки. Но подбираются они строго индивидуально, хороших гарантий такие способы не дают, к тому же у них есть побочные эффекты – искажения поля зрения, форм объектов. Дальтонизм может усложнить жизнь, но опасным для глаз заболеванием не является и на остроту зрения не влияет, так что паниковать не стоит.

# Заклинило челюсть: что делать?

*У знакомого был случай: он широко зевнул, и у него заклинило челюсть, пришлось ехать в травмпункт, помочь было некому. Как правильно поступать в таких ситуациях?*

**А.В. Коваленко, г. Брянск**

**Отвечает врач-травматолог С.Н. Бондарев**

Описанная вами ситуация – не такая уж редкость. У некоторых людей от

рождения ослаблены связки челюстного сустава, поэтому вывих может случиться легко.

Риск повышается также после перенесенных воспалений, инфекций, неправильного удаления зубов мудрости. Сустав может заклинить как с одной, так и с обеих сторон, при этом возникают болезненность, отек.

Запомните золотое правило: ни в коем случае при любом вывихе нельзя пытаться вправлять сустав самостоятельно или разрешать это делать людям, у которых нет медицинского образования и опыта! Особенно при вывихе челюстных суставов, расположенных близко к жизненно важным органам и нервным окончаниям.

Вариант только один – как можно быстрее обратиться в специализированное учреждение, то есть ближайший травмпунк или стоматологическую поликлинику. Чем дольше вы затягиваете, тем больше травмируются связки челюсти, начинается их воспаление.

Что нужно сделать в этой ситуации до врачебной помощи?

- Зафиксировать сустав с помощью платка, бинта, шарфа. Ни в коем случае не пытаться разговаривать и двигать ртом!
- Приложить на место вывиха холодный компресс. Держать его надо 5-10 минут, пока не возникнет чувство онемения, после чего убрать на минут 15-20 и снова приложить. Если держать холод слишком долго, может возникнуть спазм мышц.
- При сильной боли примите обезболивающее средство.

После того как сустав вправлен, нужно соблюдать осторожность – не открывать рот широко, избегать жесткой пищи.

Если подвижность сустава повышена, в нем часто слышны щелчки, а любое движение челюстью приводит к спазму, обратитесь к стоматологу и подберите лечение. Операция не потребуется, но понадобятся сеансы физиотерапии, наружные противовоспалительные средства. Избегайте разгрызания твердых продуктов, не открывайте широко рот во время смеха, зевания, чистки зубов.

# Помощь при фурункуле в носу

*В последнее время у меня несколько раз вскакивали фурункулы прямо в носу. Я смазывал их мазью Вишневского, они проходили долго. Почему они появляются? Как их можно вылечить быстрее?*

**Д. Воротников, г. Самара**

**Отвечает врач-отоларинголог Д.С. Арефьева**

Фурункул – это инфекционное воспаление волосяного фолликула или сальной железы и окружающих тканей, вызываемое бактериями стафилококка, реже стрептококка. В преддверии носа, у входа в ноздри, растут волоски и есть железы, и, если микробы попадают в них, развивается гнойное воспаление. Это случается, например, если вы вырываете волосы, не обработав кожу антисептиком, или травмируете ее ногтями или инородными предметами, выдавливаете небольшие прыщики без соблюдения мер предосторожности. В норме иммунитет справляется с бактериями, но, если он ослаблен, развивается фурункулез. Поэтому больше риск образования гнойничков на фоне простуд, авитаминоза, сахарного диабета и других гормональных нарушений.

Фурункулез в носу опасен тем, что инфекция может распространиться дальше и поразить не только сам нос, но и пазухи и даже ткани, окружающие глаза. Поэтому его нужно обязательно лечить. Лучше, если методику лечения назначит вам врач. Визит к нему необходим также для того, чтобы исключить другие воспалительные заболевания, схожие по симптомам – герпес, угри, сикоз, грибковые инфекции.

Лечение обязательно включает наружные антибактериальные средства. Вы правильно использовали одно из них – мазь Вишневского. Кроме нее можно наносить на фурункул ихтиоловую, левомицетиновую, тетрациклиновую мази, обрабатывать кожу вокруг борным спиртом или просто 1%-ным раствором соли. Ни в коем случае нельзя выдавливать гнойник, он должен созреть сам, иначе есть большая вероятность распространения инфекции, образования множественных фурункулов. Из народных средств можно использовать промывания настоем календулы, камфорное масло – все остальные бесполезны.

Антигистаминные препараты помогут уменьшить отечность. Если повышается температура, есть головные боли, обращение к врачу обязательно. Вам может потребоваться употребление антибиотиков внутрь или даже хирургическое вмешательство.

Чтобы фурункулы не появлялись снова, повышайте иммунитет. Ешьте больше зелени, фруктов, овощей, меньше тяжелой жирной пищи и сладкого.

Промывайте полость носа соленой водой. Не вырывайте волоски, используйте специальные приборы.

# Безопасность средств от боли

*У меня сильный остеохондроз, помогают только обезболивающие таблетки – диклофенак, ибупрофен. Знаю, что они вредны для желудка. Есть ли у них другие опасные действия?*

**Н.М. Сафронова, г. Тольятти**

**Отвечает врач-терапевт И.А. Голикова**

Указанные вами препараты относятся к группе нестероидных противовоспалительных средств (НПВС). Другие ее представители: ацетилсалициловая кислота, кеторолак, кетопрофен, напроксен, пироксикам и другие. Торговые названия могут



быть разные, но на упаковке всегда указано и непатентованное наименование. Появление этих препаратов в медицине стало настоящей революцией. Они хорошо снимают воспаление, убирают боль и снимают жар. В отличие от гормональных средств (стероидов), у них меньше серьезных побочных действий, но они все же есть, и о них нужно помнить. Даже обычный аспирин трудно назвать безопасным, не говоря уже о более сильных лекарствах.

**1** Как вы упомянули в своем вопросе, в первую очередь эти средства действуют на слизистую желудка и кишечника. Они подавляют выработку некоторых соединений, которые защищают стенки пищеварительного тракта от воздействия кислоты. Длительное употребление НПВС, причем даже в виде уколов, может привести к появлению эрозий, гастритов, язв, желудочных кровотечений. Снизить этот отрицательный эффект можно, принимая лекарства на сытый желудок, запивая их большим количеством воды и не превышая дозировку. Если требуется длительный курс лечения, обсудите с врачом прием средств, защищающих слизистую, например омепразола.

**2** Почки также находятся под ударом, поскольку НПВС снижают кровоток в этих органах. Длительный неконтролируемый прием чреват развитием хронической почечной недостаточности и нефритов.

**3** Ацетилсалициловая кислота и индометацин, реже другие НПВС, приводят к развитию аспириновой астмы. Аллергикам и тем, у кого есть бронхиальная астма, следует быть с ними осторожными.

**4** Эти средства влияют на систему свертываемости крови и стенки сосудов, повышая риск тромбозов, инфарктов, сердечной недостаточности.

**5** НПВС могут делать кожу более чувствительной к ультрафиолету, увеличивая риск солнечных ожогов.

Принимать обезболивающие средства нужно только по необходимости, точно соблюдая дозировки, и ограниченными курсами. При остеохондрозе не нужно уповать только на обезболивающие. Залог уменьшения обострений ежедневная лечебная гимнастика, физиотерапия. Наружные средства с теми же НПВС (кремы, мази, гели) дают меньше побочных эффектов, так что поговорите с врачом о других вариантах, а не только о таблетках.

Наши врачи обязательно ответят на ваши вопросы. Пишите по адресу: Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru

# Усатые полосатые…



**Роль котов в нашей жизни трудно переоценить. Не одну тысячу лет они делили с человеком кров, оберегали жилище от грызунов и преданно любили своего повелителя-человека. Общение с усатыми-полосатыми приносит не только удовольствие, но и пользу для здоровья человека – настроение улучшается, недуги исчезают.**



## Целебная шерсть

У нас – три кошки, пушистые и необыкновенно красивые. Я их постоянно вычесываю, шерсть собираю – знаю о том, что она лечебная и помогает при артритах, болях в спине, бронхитах. Используя особый метод валяния шерсти, делаю пояса и шарфы – они отлично помогают при артрите, остеохондрозе.

- Выкладываю шерсть тонким ровным слоем на лист бумаги, который определяет размеры задуманной вещи (например, 0,25×1 м). Делаю так, пока вся поверхность листа не будет укрыта ровным слоем шерсти.
- Когда один слой шерсти полностью уложен, я начинаю раскладывать второй слой (поверх первого) и слегка прихлопывать шерсть. Замечу: количество слоев шерсти зависит от желаемой толщины изделия.
- Потом я накрываю шерстяную заготовку антимоскитной сеткой и сбрызгиваю шерсть мыльной водой.
- Затем по всей поверхности заготовки прохожусь скалкой, чтобы шерсть сцепилась. После этого переворачивал заготовку на другую сторону, сбрызгивала водой и опять прохожусь скалкой.
- Убедившись, что шерсть высохла, простегиваю изделие.

**И. Юдакович, г. Иркутск**

## Наш Цезарь

Я думаю, что любой кот способен лечить своих хозяев. Пристраиваясь рядом, он как бы вытягивает из человека отрицательную энергию, перерабатывает ее, нейтрализует. И хозяин выздоравливает! Мой кот Цезарь всегда четко определяет, где у меня болит. Ложится на то место (будь то ноги, голова или спина) и лечит. Причем, пока не выполнит то, что намечено, с насиженного место не сходит! Один раз у меня очень сильно прихватило желудок, и я лежал, поджав ноги. Кот не смог подобраться к моему животу – покрутился-повертелся и прижался к моей пояснице. И, как это ни странно, боль в желудке притупилась. Я расслабился, повернулся, лег на спину. Тогда Цезарь вскочил на мой живот. И вскоре все болевые ощущения прошли. А ведь наш котик – обычный, полосатый, подобранный на улице. Зато имя мы ему дали звучное – Цезарь. Отмыли, причесали, сводили к ветеринару, сделали полагающиеся прививки. Очень быстро Цезарь подрос, округлился. У него теперь очень важный вид. Впрочем, так и полагается выглядеть домашнему супер-доктору!

**Е. Алько, г. Егорьевск**



## Кошка с характером

Сиамская кошка Пушинка, которая живет у моей мамы, всегда казалась мне строптивой и недружелюбной. Правда, с хозяйкой, т. е. с моей мамой, она общалась нежно и ласково. А вот всех остальных эта злюка терпеть не могла, шипела на гостей, никому в руки не давалась. И даже частенько нападала из-за угла, оставляя на колготках стрелочки, а на ногах – царапины.

Но была такая история. Гостила я у мамы. Поужинали, попили чаю. Стала я собираться к себе домой, и тут вдруг поясницу прихватило – старая травма напомнила о себе. А у мамы не было никаких таблеток, поскольку она привыкла травами лечиться. Мама предложила мне прилечь, а сама пошла искать в аптечке мазь.

Только я присела на диван, как злобная кошка тут как тут! Подошла, зашипела на меня, запрыгнула на диван и пристроилась за моей спиной. Я боялась пошевелиться. А кошка приподнялась на задние лапы, а передними стала перебирать, выпуская коготки и громко мурлыча!

Когда мама зашла в комнату, то сказала, что ее Пушинка снимает боль очень быстро! И верно – уже скоро спина перестала ныть, и я смогла подняться, полная сил. Хотела погладить кошку, но та зашипела и отправилась на кухню – подкрепиться захотела. Вот какая Пушинка – с характером!

**Диана Юнивская, г. Выборг**



## «Не щадя живота своего…»

Считаю, что присказка «живут как кошка с собакой», т.е. все время в ссорах, совершенно не подходит для нашей кошки Муси и собаки Белки. Скажу сразу: Муся – домашняя, но боевая особа. А Белка, живущая в нашем дворе, – очень трогательное существо, доброе и беззащитное. И вот однажды наша Муся вышла погулять во двор – сидела на дереве, зевала, начала дремать. И вдруг пробудилась из-за шума. Это Белка жалобно визжала и пыталась отбиться от большого пса, который забрел на нашу территорию и напал на Белку (а она недавно ощенилась!). Белка отбивалась, что было сил, но быстро устала, начала задыхаться. И тут Муся спрыгнула с дерева, вскочила на спину злобному псу и начала его драть.

Тут уж пес завизжал. Хотел сбросить нашу Мусю на землю, но, надо сказать, что хватка у Муси – тигриная. Отделаться от кошки было не так-то просто. Наконец, псу удалось это сделать, он выскочил со двора. Муся – за ним…

Ее не было несколько минут, но вскоре появилась – шла неторопливо, вразвалку. Посмотрела на Белку, убедилась, что с той все в порядке, запрыгнула на дерево, зевнула и задремала.

Больше того злобного пса мы в нашем дворе не видели!

**И. Иванова, г. Тула**

**Присылайте нам фотографии своих домашних любимцев и истории о том, как они помогают вам поднять настроение и справиться с недугами. Лучшие из них мы опубликуем, а вам подарим подписку на нашу газету!**

**Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru**



На вопросы отвечает врач-диетолог Надежда ДОБРЯКОВА

**Переедание – одна из главных причин лишнего веса. Увеличивается не только калорийность съеденного, но и размеры порций. Как можно укротить неумеренный аппетит без радикальных средств вроде баллонов в желудке и сомнительных лекарств? Какие продукты надо есть, чтобы насыщаться, но не набирать вес?**

# Укрощение аппетита

## Что влияет на чувство голода?

Возникновение чувства голода обусловлено очень сложными механизмами. Это не просто пустота в желудке – не будем забывать, что пища покидает его уже через 1-2 часа (в случае тяжелой пищи чуть дольше), и если бы наше желание поесть определялось только заполненностью этого органа, мы ели бы по 6-8 раз в день, а то и чаще.

В первую очередь на появление чувства голода влияет уровень глюкозы в крови – основного источника энергии для всех клеток тела. Он определяется выработкой гормона инсулина, без которого сахар не усваивается. Это не значит, что нужно есть больше сладкого. Как раз наоборот: избыток сахара резко повышает уровень глюкозы, за чем следует такой же быстрый его спад. В результате после нескольких конфет или пирожного уже через короткое время возникает желание поесть. Чтобы поддерживать глюкозу в крови на более-менее постоянном уровне, нужно насыщать свой организм медленными углеводами – кашами, хлебом из цельных зерен, овощами. Соки и сладкие фрукты, особенно арбузы и виноград, в этом отношении не самый лучший вариант, так как тоже обладают высоким гликемическим индексом, то есть резко повышают глюкозу в крови.



Другие регуляторы голода – гормоны грелин и лептин. Первый регулирует чувство голода, второй – ощущение насыщения. Они тесно между собой связаны, их уровень зависит не только от количества съеденного, но и от его качества. Однобокое питание – избыток мучного, полуфабрикатов, жареного, сладкого – будет снижать содержание лептина и увеличивать уровень грелина, ваш аппетит увеличится. Очень сильно на эти гормоны влияет продолжительность сна. Доказано, что у людей, страдающих бессонницей или засиживающихся допоздна, меньше вырабатывается лептина, поэтому вероятность того, что они съедят больше, намного выше.

## Компульсивное переедание

Все, о чем говорилось в начале, определяет настоящий, физиологический голод. То есть потребность в питательных веществах, в энергии. Если голод истинный, вы просто хотите есть – не чего-то конкретного, вкусненького, а любой еды. При этом испытываете, кроме урчания в животе, упадок сил и даже головную боль. Кусочек хлеба или тарелка каши без всяких добавок доставляют такое же удовольствие и удовлетворение, что и порция оливье или сочный стейк.

Совсем другое – голод психологический. Он никак не связан с недостатком энергии. Сильное желание съесть что-нибудь в этом случае является компенсацией дефицита положительных эмоций, внимания, а иногда просто определяется скукой. С помощью еды вы «убиваете» не голод, а одиночество, избыточное время. Острая потребность в пище нередко служит реакцией на стрессовую ситуацию.

Отличие такого голода от истинного заключается в том, что вам хочется съесть какой-то конкретный продукт. Диетологи и психологи называют такую пищу «комфортной» – она приносит успокоение, создает уют не в желудке, а в душе. Для кого-то в подобных ситуациях спасением является порция мороженого, для другого человека – тарелка макарон с сыром. Чаще всего «комфортной», к сожалению, является не самая полезная еда – сласти, жирная и калорийная пища. Размер порций при этом определяется не чувством насыщения, а удовлетворенностью психологической. В реальности 2-3 ложек мороженого вполне достаточно, но «в голове» установка съесть целое ведерко. И пока оно не опустеет, чувства уюта не возникает. Нередко в таких случаях человек ест, пока не почувствует, что объелся, и начинает «тормозить», только когда ему становится физически плохо. Но это не значит, что в желудке появляется болезненная тяжесть.

**С помощью еды мы часто «убиваем» не голод, а одиночество, избыточное время. Острая потребность в пище нередко служит и реакцией на стрессовую ситуацию.**

Справиться с психологической зависимостью сложно. Еда, не связанная с голодом, становится компульсивным, то есть навязчивым расстройством, в основе которого – негативные эмоции, стресс. Диеты тут не помогут, нужна помощь психолога. Можно и нужно работать и самим. Ведите дневник, в который записывайте то, что вы съели, пытаясь объяснить самим себе, почему вы это сделали. Действительно ли вам хотелось есть, или вы с помощью пищи заглушали какую-то эмоцию? Будьте честны с собой, не занимайтесь самообманом – без этого вам будет очень сложно сломать устоявшуюся традицию переедания и привести в порядок свой вес. Осваивайте релаксирующие техники – аутотренинг, медитацию, йогу. Это очень хорошие помощники в борьбе с ложным голодом.

## Полезные советы

Что еще нужно делать для того, чтобы держать аппетит под контролем?

- Если хочется поесть, выпейте воды. Нередко мы путаем чувство голода с жаждой, потому что центры, регулирующие эти два чувства, находятся в мозгу по соседству.
- Отвлекитесь от чувства голода – например, займитесь уборкой или почитайте новости в Интернете. Мозг, переключаясь на новый вид деятельности, на время забывает о том, что он «хочет есть». Главное, чтобы на экране монитора не было новостей про пищу.
- Не держите на виду вредные перекусы – вазы с конфетами и печеньем, пакеты с чипсами. Иногда один их вид может спровоцировать аппетит. Прячьте их в шкафы или держите в непрозрачных банка с крышками.

Вы можете также принять контрастный душ, ванну, сделать самомассаж. И не забывайте о полноценном сне – часто организм, ощущая нехватку в отдыхе, пытается компенсировать утомление с помощью еды.

## Полезные травы и ароматы

В зеленой аптечке можно найти укротителей чрезмерного желания поесть – призовите их на помощь.

- Справиться с аппетитом помогают травяные чаи на основе ромашки, мяты, мелиссы, душицы, листьев смородины и малины. Завариваются они из расчета 1-2 ч. л. на стакан кипятка и настаиваются не меньше 15 минут. Для вкуса можно добавить немного меда или ложечку варенья. Содержащаяся в них глюкоза придаст сил.
- Можно выпить отвар семян льна. Это не только защита для слизистой желудка, но и средство, подавляющее аппетит. 1 ст. л. семян залейте стаканом кипятка и, помешивая, поварите на самом слабом огне 10 минут. Процедите и выпейте небольшими глотками.
- Купите эфирное масло ванили или положите немного ванильного порошка в небольшой флакон и нюхайте, когда вам захочется есть. Ее сладкий запах на какое-то время отбивает желание поесть. Могут помочь также масла розы, аниса, лаванды, грейпфрута, базилика. А вот ароматы розмарина, имбиря, кофе, наоборот, могут усилить аппетит.

**Вопросы диетологу о правильном питании присылайте по адресу: Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru**

# Время радости

**Лето – пора солнца, радости и, конечно, рациона, наполненного натуральными витаминами. Особое место в нем занимают ягоды – сочные и ароматные целители. В сезон они должны стать вашим ежедневным лакомством. Ешьте их свежими, добавляйте в салаты, делайте из них напитки и варенья.**



## Клубничный рай

Каждый год я с нетерпеньем жду, когда поспеет королева ягод – клубника, чтобы насладиться этим великолепным вкусом, алым соком и умопомрачительным запахом. А ведь моя любимая ягода очень полезна – достаточно посмотреть на ее состав. Витамин С, витамин А, витамины группы В, фолиевая кислота, пектины, органические кислоты, макро- и микроэлементы, в том числе железо, кальций, калий, фосфор. Огромное количество антиоксидантов-флавоноидов в клубнике не дают организму стареть. Свежая ягода, а также варенья из нее повышают настроение, так как содержат множество эфирных масел, действующих на головной мозг через рецепторы носа. Клубника помогает сохранить зрение, повышает иммунитет, увеличивает подвижность суставов, выводит из тела токсины и замедляет рост раковых клеток. Клубника улучшает память, ускоряет работу головного мозга, останавливая его старение. Она снижает уровень холестерина и сахара в крови, укрепляет сердечную мышцу и очищает сосуды.

**Клубника помогает сохранить зрение, повышает иммунитет, выводит токсины.**

**КЛУБНИЧНЫЙ ЛИМОНАД** В кастрюлю вливаю 250 мл воды, тру 1 корень имбиря и 1/2 стакана коричневого сахара, довожу до кипения. Добавляю тертую цедру 2 лимонов и варю 7 минут. 300 г мелко порезанной клубники опускаю в сок 2 лимонов, добавляю имбирный сироп, остужаю и процеживаю через марлю. Заливаю газированной водой.



**САЛАТ ИЗ КЛУБНИКИ И РУККОЛЫ** Беру пучок рукколы, 10-15 порезанных ягод клубники, 100 г тертого сыра, порванный руками пучок мяты. Полстакана очищенного от кожицы миндаля нарезаю на стружки и обжариваю на оливковом масле. Смешиваю все, добавляю по вкусу зерна мака, сахар и лимонную цедру. Поливаю соком лимона.

**ВАРЕНЬЕ-ПЯТИМИНУТКА** 1 кг ягод в глубокой кастрюле засыпаю 500 г сахара, даю пустить сок и сразу на огонь. Варю, чтобы сахар растаял, довожу до кипения и варю еще 5 минут. Снимаю пенку, разливаю в стерилизованные банки и храню до остывания перевернутыми.

**Анна Сергеевна, г. Владимир**





## Летние фаршированные огурцы

Обожаю первые летние огурчики – свежие, ароматные, сочные и очень полезные. Как не поверни, а от них одна польза. Очищают организм, улучшают пищеварение, насыщают клетки тела полезной, биологически активной жидкостью. В огурцах содержатся калий (который нормализует давление и работу сердца), витамины группы В (полезные для обменных процессов и нервов), множество минеральных веществ, среди которых есть даже йод!

Огурцы отлично помогают справиться с лишним весом, потому что в 100 г этих овощей содержится всего лишь 14 ккал. И есть их можно сколько хочешь, тем более что в огурчиках содержится нежная клетчатка, еще больше способствующая похудению.

Я люблю готовить такие блюда, которые подойдут как для ежедневного рациона, так и для праздничного стола. И в этом мне мои огурчики помогают. Коронное блюдо – огурцы, фаршированные творожно-луковой начинкой.

*Для его приготовления я беру плоды подлиннее, нарезаю их на вертикальные устойчивые столбики высотой примерно 6-7 см. Вырезаю серединку, оставляя донышко и заполняю ее начинкой. Для этого смешиваю 7 ст. л. протертого творога, 1 ст. л. сметаны, 10 перьев зеленого лука и пару веточек укропа. Солю по вкусу. Нафаршированные огурцы украшаю листочками кресс-салата и долькой помидора черри.*

**Валентина Семеновна Цердик, г. Краснодар**

## Смородиновый квас

Я понимаю, что смородина в рекламе не нуждается, но все же хочу сказать о ней несколько хороших слов. Обычно все кусты летом обсыпаны этой ягодой, она неприхотлива и растет практически безо всякого внимания с моей стороны.

Два близких мне человека смогли исправить зрение с помощью регулярного употребления свежей черной смородины. Они просто смешивали ее с сахаром и съедали – хотя бы по горсти в день. Этот рецепт не годится только для тех, кто страдает гастритом с повышенной кислотностью или язвой.

Между прочим, смородина хороша не только в вареньях и компотах. Я делаю из нее русский ягодный квас. Он готовится полностью из натуральных ингредиентов, очень полезен, а главное – прекрасно освежает в жаркую летнюю погоду.

*1,5 стакана черной смородины мою, измельчаю в блендере с насадкой-ножом. Вливаю 1,5 л воды и всыпаю 1 г лимонной кислоты. Довожу до кипения, накрываю крышкой и оставляю на 2-3 часа. Всыпаю 1 стакан сахара, размешиваю. Кладу 5 г дрожжей, перемешиваю и оставляю на 10 часов в теплом месте. Когда квас запузырится, переливаю в банку с крышкой и оставляю в холодильнике на 2 дня дозревать.*

**Е.И. Петрова, г. Гатчина**



# Энергичный ли вы человек?



Рис. А. Жигадло

**Даже при первой встрече с незнакомым человеком можно понять, насколько он энергичен: энергия либо бьет ключом, либо вообще не ощущается, либо умело сдерживается тактичным человеком.**

Предлагаем оценить, насколько вы энергичный человек, ведь уровень энергии – показатель жизненных ресурсов организма.

**1.** Вы легко встаете по утрам? Да – 0, не всегда –1, нет – 2.

**2.** Резкие перемены погоды снижают ваш жизненный тонус? Да – 2, не всегда – 1, нет – 0.

**3.** Вам нравится спокойный отдых типа рыбалки, вязания, вышивания? Да – 2, не очень – 1, нет – 0.

**4.** Хотели бы совершить путешествие в тайгу или джунгли? Да – 0, не очень – 1, нет – 2.

**5.** Часто ли вам бывает скучно? Да – 2, не очень – 1, нет – 0.

**6.** Вы хотели бы проработать всю жизнь на одном месте? Да –2, не очень – 1, нет – 2.

**7.** Следуете ли принципу «Утро вечера мудренее»? Да – 2, не всегда – 1, нет – 0.

**8.** Любите ли вы читать классические романы? Да– 2, не очень – 1, нет – 0.

**9.** Утром вам достаточно получаса, чтобы одеться и умыться? Да – 0, не всегда – 1, нет – 2.

**10.** Считаете ли вы, что побеждает тот, кто делает ход первым? Да – 0, не всегда – 1, нет – 2.

**11.** Вам в радость утренняя гимнастика? Да – 0, не всегда – 1, нет – 2.

**12.** Стараетесь отдыхать днем? Да – 2, не всегда – 1, нет – 0.

**13.** Можете обходиться без крепкого кофе? Да – 0, не всегда – 1, нет – 2.

**14.** Любите ли велосипед, лыжи, коньки? Да – 0, иногда – 1, нет – 2.

**15.** Курение вас бодрит? Да – 2, Редко – 1, нет, не курю – 0.

**16.** В турпоходы любите ходить? Да – 0, не очень – 1, нет – 2.

**17.** Во время отпуска предпочитаете активный отдых? Да – 0, иногда – 1, нет – 2.

**18.** Как вы говорите? Быстро – 0, не очень – 1, быстро – 2.

**19.** Любите ли вы экспериментировать? Да – 0, не всегда – 1, нет – 2.

**20.** Вы можете долго простоять на одном месте? Да – 2, не всегда –1, нет – 0.

**21.** Способны ли взяться за дело, успех которого сомнителен? Да – 0, не уверен(а) – 1, нет – 2.

**22.** Вы часто переставляете у себя мебель? Да – 0, не очень – 1, нет – 2.

## Подведем итоги

● **0-15 баллов.** Вы чрезвычайно энергичный человек и в стремлении объять необъятное часто забываете об отдыхе, порой мешая своей сверхактивностью окружающим. Вы живете на износ. Вам полезно соизмерять свои силы с энергетическим потенциалом.

● **16-30 баллов.** Вы в меру энергичный и деятельный человек, не нуждающийся в допинге. Умеете вовремя остановиться и передохнуть и не растрачиваете силы по мелочам.

● **30 и более баллов.** Про вас можно сказать, что частенько оказываетесь в положении «выжатого лимона». Энергии настолько мало, что пора взбодриться, например, при помощи гимнастики, контрастного душа, сбалансированного питания. Попробуйте преодолеть охоту полежать на диване: вам просто жизненно важно научиться быть активнее, динамичнее.



Вкусно и полезно!









# Абрикос – кладовая здоровья

● Абрикосы содержат множество растительных антиоксидантов, большое количество витаминов. Всего 5-6 плодов покрывают суточную потребность организма.

● Абрикос – чемпион по содержанию калия, необходимого для нормальной работы сердечно-сосудистой системы. Особенно полезно есть абрикосы при аритмии, стенокардии, инфаркте миокарда и повышенном артериальном давлении.

● Мякоть абрикоса – источник полезных пищевых волокон, которые улучшают пищеварение и выводят вредный холестерин.

● Благодаря высокому содержанию магния и фосфора абрикосы способствуют улучшению памяти и повышению мозговой активности, поэтому их следует включать в рацион всем, кто занимается интеллектуальным трудом.

● Абрикосы способствуют повышению настроения и общего жизненного тонуса.

# Летний суп

**Абрикосы – 300 г, яблоки – 2 шт., вода – 5 стаканов, сахар – 2 ст. л., картофельный крахмал – 2 ч. л., лимонный сок – 1 ст. л., кедровые орешки – 2 ст. л., чернослив – 5-6 шт., мята для украшения.**

Удалите косточки из абрикосов, залейте 2 стаканами воды и отварите до мягкости. Измельчите в пюре. Яблоки очистите, нарежьте дольками, добавьте в абрикосовое пюре, а также 3 стакана горячей воды, сахар, доведите до кипения. Разведите крахмал в 1/2 стакана холодной воды и влейте в кипящий суп, помешивая. Снимите с огня и остудите. Добавьте лимонный сок, разлейте по тарелкам, посыпьте нарезанным черносливом, кедровыми орешками, украсьте листиками мяты. При желании можно подавать со взбитыми сливками или сметаной.

*Летнее блюдо для всех, у кого имеются заболевания сердечно-сосудистой системы.*

# Куриные ножки в абрикосовом соусе

**Ножки куриные – 6 шт., свежие абрикосы – 0,5 кг, сахар – 50 г, чеснок – 6 зубчиков, соевый соус – 50 мл, яблочный уксус – 2 ст. л., мед – 1 ст. л., соль, перец, красный жгучий перчик – 1 шт., рубленые грецкие орехи – 1/2 стакана.**

Куриные ножки смажьте растительным маслом, посолите, поперчите и запеките в духовке до готовности. Потушите абрикосы до мягкости с небольшим количеством воды, измельчите, добавьте яблочный уксус, измельченные чеснок и жгучий перец, соль, доведите до кипения и остудите. Добавьте соевый соус и мед. Выложите на тарелки, полейте соусом и посыпьте грецкими орехами.

*Диетическое куриное мясо с острым соусом быстро насыщает, легко усваивается и всем, кто следит за фигурой.*

# Ледяной десерт

**Абрикосы – 0,5 кг, лимонный сок – 2 ч. л., сахар – 100 г, вода – 0,5 л, листики мяты для украшения.**

Лето – время напитать организм витаминами. Попробуйте приготовить десерт из абрикосов.

Абрикосы освободите от косточек, измельчите в пюре, добавьте лимонный сок. В кастрюльку с водой добавьте сахар, доведите до кипения, после чего охладите и добавьте абрикосовое пюре. Размешайте, разлейте по формочкам и поставьте в морозилку. Когда масса едва схватится, можно поместить в формочки деревянные палочки.

*Фруктовый лед является чемпионом по низкой калорийности. Он не содержит ни жира, ни белка, вместе с лакомством вы получите полезные витамины A, D, E, P, группы B, а также минеральные вещества. Такой десерт порадует и детей, и взрослых.*





# Обзор новинок от редакции

## «ДОЛГИТ»

Крем «Долгит» для наружного применения, производится в Германии.

Активное вещество крема (ибупрофен) проникает глубоко в ткани, оказывает местное обезболивающее, противовоспалительное и противоотечное действия.

Продается в аптеках.




## Комплексная натуральная зубная паста BIOMED®.

BIOMED® – гигиенические зубные пасты, сочетающие в себе более 98% натуральных компонентов и идеальное очищение за 30 секунд на 12 часов.

Серия из 5 комплексных зубных паст для всей семьи разработана специально для решения ключевых потребностей oral care: BIOCOMPLEX – долгая свежесть дыхания; SUPERWHITE – бережное отбеливание и укрепление чувствительной эмали; PROPOLINE – тонус и здоровье десен; CALCIMAX – укрепление и реминерализация эмали; SENSITIVE – укрепление эмали и снижение чувствительности. Продукты BIOMED® сертифицированы по стандарту натуральной и органической парфюмерно-косметической продукции BioRus. Безопасны для человека. Не тестируются на животных!




## Средство 3 в 1 от Compliment®




Уникальное средство NO PROBLEM:) 3 в 1 от Compliment® содержит:

● **гель для умывания:** эффективно очищает кожу лица, регулирует выработку кожного сала, устраняет прыщи и жирный блеск.

● **скраб:** содержит микрочастицы активированного угля, наиболее эффективного натурального эксфолианта, отшелушивает загрубевшие клетки и устраняет черные точки.

● **маска:** белая глина матирует кожу и выравнивает цвет лица.

РЕЗУЛЬТАТ: чистая кожа без прыщей, черных точек и жирного блеска!




## Мазь «Наятокс» на основе яда кобры

Благоприятный эффект на суставы оказывают мази на основе яда кобры. Вещества, содержащиеся в яде кобры, способствуют расширению сосудов, ускорению обменных процессов в тканях, ослаблению болевых ощущений. На российском рынке есть только одна мазь, в составе которой присутствует яд кобры, – «Наятокс». Вещества, содержащиеся в яде кобры, способствуют расширению сосудов, ускорению обменных процессов в тканях, ослаблению болевых ощущений.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. ВНИМАТЕЛЬНО ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ.

**1** вт, с 16:02
9 лунный день,
10 лунный день с 16:08
Критический день. Очень эффективным будет простить обидчиков. Не следует проводить операции на печени, желчном пузыре, тазобедренных суставах. Показано активное лечение бронхов, легких, плеч и рук.

**2** ср
10 лунный день,
11 лунный день с 17:14
Сегодня полезны отдых и расслабление. Не следует проводить переливание крови, лечить бедра, печень и желчный пузырь. Показаны дыхательная гимнастика на свежем воздухе, упражнения для плеч и рук.

**3** чт
11 лунный день,
12 лунный день с 18:15
Проявляйте осторожность при обращении с колюще-режущими предметами. Не рекомендуются процедуры с печенью, уколы в ягодицы. Благоприятно заниматься дыхательной гимнастикой, лечить бронхи, плечи, руки.

**4** пт, с 4:38
12 лунный день,
13 лунный день с 19:09
Сегодня лучший день для посещения храма, искренней молитвы. Уязвимы позвоночник, колени, костная система, зубы. Благоприятно лечение заболеваний желудка, двенадцатиперстной кишки, молочных желез.

**5** сб
13 лунный день,
14 лунный день с 19:54
Перед затмением не рекомендуется начинать что-либо новое, лучше завершать старые проекты. Отложите посещение зубного врача, берегите колени. Лечите заболевания пищевода, желудка, молочных желез.

**6** вс, с 16:17
14 лунный день,
15 лунный день с 20:29
Накануне лунного затмения старайтесь быть эмоционально спокойны, не поддаваться агрессии. Уязвимы голени, нервная система, органы чувств. Показано лечение болезней спины, сердечно-сосудистой системы.

**7** пн (21:11)
15 / 16 лунный день с 20:58,
ЛУННОЕ ЗАТМЕНИЕ в 21:22
В лунное затмение можно избавиться от дурных привычек. Несколько раз примите контрастный душ. Не переживайте по пустякам. Давайте нагрузку сердцу, сосудам. Полезны русская баня, общий массаж спины.

**8** вт
16 лунный день,
17 лунный день с 21:21
Благоприятно находиться на природе, в гармоничной обстановке. Уязвимы глаза, голени и лодыжки, нервная система. Дайте нагрузку сердцу, сосудам, разгоняйте кровь. Показаны водные процедуры, массаж.

**9** ср, с 1:57
17 лунный день,
18 лунный день с 21:41
День радости, здоровых эмоций, активного отдыха, полезен бокал красного вина. Уязвима кожа, есть опасность аллергий. Хорошие результаты дадут лечение тонкого кишечника, выведение из организма шлаков.

**10** чт
18 лунный день,
19 лунный день с 21:58
Внимательнее отнеситесь к окружению, сегодня это ваше зеркало, отражение ваших поступков. Меньше ходите, берегите ноги, стопы. Воздержитесь от водных процедур. Показаны голодание, лечение кишечника.

**11** пт, с 9:23
19 лунный день,
20 лунный день с 22:14
Обдумайте свои поступки, мысленно покайтесь, избавляясь от гордыни, навязчивых мыслей. Уязвимы голова и головной мозг, лицо, уши, зубы. Хорошо лечить мочевыводящую систему, поджелудочную железу.

**12** сб
20 лунный день,
21 лунный день с 22:30
День изучения священных текстов, познания космических законов. Берегите голову от сотрясений. Можно делать процедуры с почками и надпочечниками, поджелудочной железой, массаж поясничной области.

**13** вс, с 14:41
21 лунный день,
22 лунный день с 22:48
Активный день, полезно заняться бегом, отправляться в поездку. Не рекомендуются операции в области шеи, горла, носоглотки. Показано лечение заболеваний репродуктивных органов и толстого кишечника.

**14** пн
22 лунный день,
23 лунный день с 23:10
Сегодня может открыться мудрость, скрытая в древних письменах и символах. Не пейте холодные напитки, берегите голосовые связки. Не рекомендуется удаление гланд и аденоидов. Лечите половую систему.

**15** вт, с 18:07
23 лунный день,
24 лунный день с 23:37
Критический день, займитесь уборкой помещений жилища, почистите их огнем свечи. Уязвимы область носоглотки, горла, эндокринная система. Занимайтесь профилактикой и лечением репродуктивных органов.

**16** ср
24 лунный день
Энергетически сильный день, используйте энергию в мирных целях. Уязвимы органы дыхательной системы, плечевой пояс, руки. Благоприятно лечение нарушений солевого обмена, заболеваний печени, крови.

**17** чт, с 20:14
24 лунный день,
25 лунный день с 0:12
Лунные ритмы способствуют развитию наблюдательности и психологических способностей. Уязвимы легкие, бронхи, плечи, руки. Можно принимать лекарства, разжижающие кровь, лечить тазобедренные суставы.

**18** пт
25 лунный день,
26 лунный день с 1:00
Психологически тяжелый день, существует опасность проявления гордыни и тщеславия. Уязвимы молочные железы, желудок. Полезно делать сухие компрессы, прогревания суставов, массаж позвоночника.

**19** сб, с 21:56
26 лунный день,
27 лунный день с 2:02
Хороший день для мистических поисков, получения сокровенных знаний. Не употребляйте тяжелую, острую пищу, берегите желудок. Можно делать операции на позвоночнике, суставах, лечить и удалять зубы.

**20** вс
27 лунный день,
28 лунный день с 3:17
Перед солнечным затмением не рекомендуется начинать новые дела, отправляться в поездки, проводить серьезные мероприятия. Уязвимы грудь, желудок. Занимайтесь лечением опорно-двигательного аппарата.

**21** пн (21:27)
29 лунный день с 4:39,
СОЛНЕЧНОЕ ЗАТМЕНИЕ в 21:27
Перед затмением проведите ритуальную уборку в доме, примите контрастный душ. Завершайте дела, подводите итоги, прощайте обидчиков. Берегите сердце. Благоприятно тренировать глазные мышцы, лечить голени.

**22** вт, с 0:26
1 лунный день,
2 лунный день с 6:04
Сегодня хорошо начинать новый комплекс физических упражнений, разрабатывать диету. Уязвим кишечник, не переедайте. Можно лечить болезни кожи, крови. На ночь сделайте ванночку для ног, массаж ступней.

**23** ср
2 лунный день,
3 лунный день с 7:28
Хороший день для занятий воинскими искусствами, работы с собственными энергиями. Берегите кишечник. Больше ходите пешком. Благоприятны косметические и донорские процедуры, лечение печени, бедер.

**24** чт, с 5:06
3 лунный день,
4 лунный день с 8:50
День уединения и осмысления, не следует принимать скоропалительных решений. Не нагружайте почки излишней жидкостью, сладкое сведите до минимума. Занимайтесь головой, глазами, полезен массаж ушей.

**25** пт
4 лунный день,
5 лунный день с 10:09
Хороший день для очищения от шлаков, солей, камней, употребления молочных продуктов. Уязвимы поясница, почки, поджелудочная железа. Благоприятно заниматься очищением и лечением сосудов головы, зубов.

**26** сб, с 2:51
5 лунный день,
6 лунный день с 11:26
Сегодня показаны дыхательные практики на свежем воздухе. Не рекомендуется активное лечение репродуктивных органов и толстого кишечника. Займитесь болезнями шеи, горла, связок, щитовидной железы.

**27** вс
6 лунный день,
7 лунный день с 12:40
Внимательно следите за своей речью, слово сегодня имеет колоссальную силу. Уязвима половая сфера, не нагружайте ее. Показаны лечение заболеваний шеи, горла, носоглотки, укрепление голосовых связок.

**28** пн, с 23:46
7 лунный день,
8 лунный день с 13:52
День хорош для очищения мыслей, чтения молитв и священных текстов. Не рекомендуется лечение половых органов и толстого кишечника. Можно лечить шею, горло, щитовидную железу, верхние дыхательные пути.

**29** вт
8 лунный день,
9 лунный день с 15:01
Во второй половине дня будьте избирательны в контактах, не поддавайтесь на обольщения. Не следует проводить операции на печени, желчном пузыре. Показано лечение бронхов и легких, плечевого пояса, рук.

**30** ср
9 лунный день,
10 лунный день с 16:04
Критический день, постарайтесь простить обидчиков. Не следует проводить переливание крови, лечить печень и желчный пузырь. Показаны дыхательная гимнастика на свежем воздухе, упражнения для плеч и рук.

**31** чт, с 12:17
10 лунный день,
11 лунный день с 17:01
День почитания предков, изучения своего родового древа. Уязвимы костная система, зубы. Нежелательно перегружать организм антибиотиками. Показано лечение желудка, грудных желез, психосоматических заболеваний.

## Лев (23 июля – 23 августа)

**Это люди, любящие активный образ жизни, спорт. Чтобы поддержать необходимый уровень энергии, в рацион стоит включать пищу, богатую белком, витамины C и E. А вот сахар и крахмал лучше совсем исключить. Их слабое место – сердечно-сосудистая система. Поэтому лучше не переживать по пустякам и укреплять сосуды. Львам важен хороший сон, его недостаток может подорвать здоровье.**

*Астролог Елена Жукова*

**условные обозначения**
– фазы Луны
– полнолуние
– новолуние
– знак зодиака, в котором находится Луна



На вопросы отвечает психолог Любовь ИГУМНОВА

## В чем причина боли?

*Недавно проходила обследования у врачей. Выяснилось, что у меня все в порядке с сосудами и в целом нет поводов для беспокойства о здоровье. Но несмотря на это, меня часто мучают головные боли. Терапевт отправил меня к психологу. Но я сомневаюсь: стоит ли идти? Какая связь между болью и психологией?*

**Надежда Остахова, г. Кандалакша**

Сейчас уже не только психологи, но и медики сходятся во мнении, что боль – это сигнал от организма: надо обратить внимание на свое состояние и устранить то, что мешает вам чувствовать себя комфортно.

О каких помехах хорошему самочувствию чаще всего сигнализирует головная боль? И как вам удалить их, чтобы вылечить свой недуг?

Если у вас много обязанностей на работе, вы едва успеваете справляться с ними и часто устаете, у вас может появиться головная боль как сигнал о необходимости отдыха. Не доводите до этого. Составьте себе план работы, учитывая время. Не перегружайте себя заданиями, которые необязательны. Высыпайтесь и разнообразно проводите свое свободное время. Подумайте: от каких неприятных или нелюбимых обязанностей вас часто спасает головная боль? Чего вы не хотите делать настолько, что согласны даже испытывать боль?

Последите за тем, чтобы ваши чувства и мысли соответствовали поведению. Если вы хотите одного, говорите другое, а делаете третье, мозгу сложно справиться с таким рассогласованием информации. Один из результатов – головная боль. Вот почему вредно лицемерить и сплетничать за спиной, лгать и приукрашивать, скрывать свои эмоции.

Особое внимание обратите на такое опасное несоответствие, как желание казаться окружающим лучше, чем вы есть на самом деле. Не стремитесь к совершенству и не корите себя за недостатки. Что можете – исправьте, что не можете – примите в себе.



## Эти глаза напротив…

*Мне всегда казалось, что темноглазые люди более агрессивные, настойчивые, менее «удобные» в общении. А как считают психологи: какие качества присущи тем, у кого темные, и тем, у кого светлые глаза?*

**А.Р. Пономаренко, г. Воркута**

Цвет глаз зависит от количества красящего вещества меланина, который есть в радужной оболочке. Если меланина мало, глаза будут светлыми (серыми, голубыми, зелеными, медовыми). Если его много – темными (темнокарими или даже черными).

Это же вещество содержится и в головном мозге, влияет на силу и подвижность нервных процессов, на скорость прохождения сигналов по нервным волокнам.

Итак, у светлоглазых людей низкая концентрация меланина в радужной оболочке глаза. Невысока она и в клетках мозга.

У этих людей нервные импульсы проводятся медленнее, поэтому они более подвержены чужому влиянию, более податливы и сговорчивы. Это как раз то, что вы называете «удобны в общении». Кроме того, их легче ввести в гипноз, внушить им что-то или уговорить, поэтому им надо быть особенно осторожными с манипуляторами. Кстати, цыгане в качестве жертвы почти всегда выбирают светлоглазых людей.

Что же касается темноглазых, у них гораздо больше



меланина (как в радужке глаз, так и в оболочках нервных волокон). Они быстрее обрабатывают информацию, поэтому им проще сравнивать несколько точек зрения и выбирать из них ту, что лучше подходит именно для них. По этой причине обладатели черных и темно-карих глаз редко прислушиваются к советам окружающих, у них всегда есть свое мнение. Они менее внушаемы. Но есть у них и недостаток: общаться с ними бывает довольно сложно, они не любят уступать и приходить к компромиссам.

Теперь вы знаете, чем обусловлены некоторые различия в поведении людей с разным цветом глаз. Но учтите, что эти особенности могут проявляться довольно сильно, а могут оставаться почти незаметными. Ведь на наше поведение и манеру общения влияют и характер, и уровень интеллекта, и другие факторы.

## Как забыть о случившемся?

*Однажды ехала с мужем в машине, рядом с нами маршрутка сбила пешехода. Похожий сюжет я много раз видела в фильмах и спокойно к этому относилась. Но единожды увидев это вживую, никак не могу оправиться от шокового состояния. Постоянно вспоминаю об этом, очень боюсь машин… Как забыть о случившемся?*

**Евгения Николаева, г. Владивосток**

Какой бы страшный фильм мы ни смотрели, мы понимаем, что это не понастоящему. Триллер закончится, и зрители, выдохнув с облегчением, покинут кинозал, еще какое-то время будут помнить увиденное, но это не будет вызывать у них острых эмоций. Совсем другое дело, если аварию, драку и т.п. приходится видеть в реальной жизни. Особенно тяжело это переносят женщины, испытывая настоящее потрясение и травматический стресс.

**1** Сейчас вам важно прийти к пониманию, что практически у любого человека после переживания подобных ситуаций могут появиться страх, тревога, беспокойство, навязчивые воспоминания и мысли. Их не надо подавлять или пытаться удалить. Позвольте себе какое-то время вести себя естественно. Если хотите плакать или кричать, позвольте себе это (оставшись наедине с собой). И помните, что это абсолютно нормально. Возможно, для выражения эмоций и снятия напряжения вам поможет творчество: нарисуйте свои переживания, сочините рассказ, запишите его и сожгите.

**2** Расскажите о своих чувствах. Не скрывайте свои мысли. Если вы испытываете страх при виде машин, вспоминаете сцены аварий, расскажите о них близкой подруге. Ее понимание и поддержка, желание выслушать вас, а также возможность проговорить волнующие вас переживания, во много раз снизят напряжение. Пока вы не изложите свои навязчивые мысли (вслух при других людях или хотя бы в письменном виде), пока не дадите негативным переживаниям выйти наружу, вы не сможете их забыть.

**3** Постарайтесь воспринимать любые события жизни (даже самые неприятные) как опыт, необходимый для развития вашей силы. Вспомните выражение Бернарда Шоу: «Человек – как кирпич: обжигаясь, становится крепче».

**4** Балуйте себя приятными мелочами, которые хотя бы на какое-то время будут вас отвлекать от неприятных мыслей. Позвольте себе то, что обычно вы считаете непозволительной тратой времени, – сейчас маленькие сюрпризы пойдут вам только на пользу.

Вопросы психологу о душевных проблемах присылайте по адресу: Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru



# Все под контролем!

**Многие из нас живут не так, как хотелось бы. Мы болеем, ссоримся с близкими людьми, терпим неудачи в том, что для нас важно. Но кто в этом виноват? Мы сами или обстоятельства? И можем ли мы все контролировать сами?**

## Две крайности

Каждый из нас связывает происходящие события или с собственными поступками, или с тем, что от него лично не зависит. Что бы ни произошло (будь то увольнение с работы, ссора с супругом, болезнь или, наоборот, повышение, удачное знакомство и выздоровление от старого недуга), одни считают, что все зависит только от них самих, другие же списывают все на случайность, силу обстоятельств, помощь других людей.

- Первые живут как будто по принципу философа Джима Рона: «Существует только один способ, чтобы в жизни все изменилось, – измениться мне самому».
- Вторые же снимают с себя всякую ответственность за происходящее, как в афоризме писателей братьев Стругацких: «Никто никогда не бывает виноват только сам. Такими, какими становимся, нас делают люди».

## «Почему это произошло?» или «Как это исправить?»

Многие исследования показывают, что более успешными оказываются те, кто признают собственную ответственность. Как правило, это уверенные в себе и целеустремленные, независимые и доброжелательные люди. Именно они обладают силой воли. А в затруднительных ситуациях не ищут причины проблемы, повторяя: «Ну почему это произошло со мной?» Скорее пытаются ответить на вопрос: «Что мне надо сделать?»

Те же, кто предпочитают считать, что события их жизни происходят по воле судьбы или обстоятельств, не уверенны в своих силах, подозрительны и тревожны, зависимы от мнений окружающих. Когда у них появляются проблемы, им свойственно не столько решать их, сколько искать виноватых в надежде, что последние будут обязаны устранить все появившиеся помехи.

## Кто виноват в наших болезнях

Теперь давайте посмотрим, кто из этих двух типов может похвастаться лучшим здоровьем? Уже давно известно, что здоровье каждого человека определяется особенностями его организма и образа жизни (сюда же относится и ответственность за выбор полезной или вредной еды, привычек и т.п.), а также факторы среды (т. е. экология, уровень медицинского обслуживания и т.п.).

Естественно, что те, кто берут ответственность на себя, больше интересуются информацией о поддержании здоровья, реже рискуют своим самочувствием. Им более свойственно заниматься профилактикой заболеваний, а в случае болезни они стараются узнать как можно больше о ней и поскорее вылечиться, причем нередко самостоятельно.

Те же, кто верят в волю случая, значительно чаще рискуют своим здоровьем, имеют вредные привычки и не задумываются о возможных последствиях такого образа жизни для своего организма. Если они заболевают, то стремятся как можно скорее отдать себя в руки врачей и найти причину болезни не в своем поведении, а в экологии, плохой погоде и неблагоприятных условиях на работе.

## От простуды до астмы

Иногда мы чувствуем сильное искушение уклониться от ответственности. Гораздо проще найти виноватого во всех своих бедах, нежели принять меры, чтобы избавиться от проблем. Да и признать, что мы сами виноваты в своих бедах, не всегда так уж просто. Но нередко оказывается, что быть невиновным и ни за что не отвечать – не так уж выгодно. Во-первых, отдавая ответственность в руки других людей, мы становимся зависимыми от их решений. Но и это еще не все, психосоматическая медицина говорит о том, что такой стиль поведения связан с предрасположенностью к некоторым болезням.

Одна из них – бронхиальная астма – характерна как раз для людей, которые стремятся перекладывать ответственность за себя на других людей. Метафора этой болезни – невозможность дышать полной грудью, т.е. в полной мере руководить своей жизнью.

Подверженность инфекционным заболеваниям тоже свойственна людям, которые пытаются, часто не осознавая этого, избежать риска или ответственности. Нередко те, кто не хотят браться за новое трудное дело и боятся в этом признаться (будь то собеседование на новую работу или вступление в брак), накануне важного события подхватывают простуду, казалось бы, из-за малейшего сквозняка.

**Вы – хозяин своей жизни и можете ее контролировать. А окружающим позвольте принимать самостоятельные решения относительно их жизни.**

## Гипер-ответственность

Прочитав вышенаписанное, вы можете подумать, что лучше всегда и везде брать ответственность на себя. Но это не так. Хорошо, если вы контролируете свою жизнь, но позволяете окружающим тоже принимать самостоятельные решения. Тем более не стоит винить только себя во всех бедах человечества.

Те, кого можно назвать гиперответственными, нередко испытывают трудности с тем, чтобы по-настоящему отдохнуть и расслабиться. Постоянно тревожась о судьбе кого-то, они начинают курить, страдают от бессонницы и нервного перенапряжения. Неудачи окружающих считают своими собственными поражениями.

Те, кто занимает руководящие должности, довольно часто попадает в ловушку желания все сделать самому. Они пытаются решить проблемы своей организации, даже если нижестоящие сотрудники более компетентны в эти вопросах. И, естественно, испытывают чувство вины, если что-то пошло не так, как они думали. Нередко такие люди быстро набирают вес, заняв ответственную должность. Эти лишние килограммы помогают им хуже ощущать свое тело, а значит, быть менее чувствительными. Сейчас многие уже понимают, что полнота – не признак благополучия, а непродуктивный способ самозащиты от психологических трудностей.

Кроме того, постоянные страхи и тревоги сверхответственных людей приводят к эмоциональному перенапряжению. А если оно переходит в хроническое состояние, то результатом становится гипертония.

Чтобы этого не произошло, человеку надо изменить свою оценку собственных достижений и неудач, нельзя допускать, чтобы вся жизнь стала вечной гонкой за успехом. Разумное распределение обязанностей в этом случае гораздо продуктивнее и безопаснее для здоровья, нежели единоличный контроль над делами всех окружающих.



Фото: О. Зиновская/ТАСС

# Ляйсан Утяшева: «Красота должна быть естественной»

**Заслуженный мастер спорта по художественной гимнастике, чемпионка мира, шестикратная чемпионка Европы...**

Завершив спортивную карьеру, она связала свою жизнь с телевидением. Сегодня Ляйсан Утяшева – известная телеведущая, счастливая супруга и мама двоих детей. Благодаря здоровому образу жизни Ляйсан остается стройной и умеет всегда быть красивой.

## Ответственная мама

В браке с артистом Павлом Волей, известным телезрителям по шоу «Камеди Клаб», Ляйсан родила сына Роберта и дочку Софию. Она серьезно подходит к воспитанию детей, учитывая опыт российских и европейских психологов. Больше всего телеведущей близка позиция француженок:

– Они не жертвуют карьерой ради детей, оставаясь при этом замечательными матерями, – говорит Утяшева. – Уже на второй месяц после родов женщина выходит на работу. И ей никто не говорит: «Бросила ребенка!» Во всех крупных французских компаниях есть специальные детские комнаты. Там можно оставить ребенка поспать под присмотром нянечек, и туда можно приходить каждые два-три часа, чтобы покормить малыша.

Нравится Ляйсан и европейская традиция приобщать детей ко взрослой жизни чуть ли не с рождения.

– Даже в самых дорогих ресторанах можно встретить мам с малышами от года и младше. И никто не сделает замечание: «К нам с ребенком нельзя», – рассказывает спортсменка. – Наоборот, если надо, вам выделят лучшее место и приготовят пюре из овощей, несмотря на то что в меню нет такого блюда. Результат: орущих детей в Европе практически не встретишь.

Единственное, что у Ляйсан вызывает сомнение, – всеобщая европейская страсть к закаливанию. Если малыша очень легко одевают, а в результате он часто болеет, это уже не закаливание.

– Поэтому в нашей семье все за бабушкины методы, – улыбается Ляйсан. – Лучше нормально одеть ребенка, но быть уверенными, что наутро он проснется здоровым.

## Цените то, что дал Бог

У Ляйсан Утяшевой часто спрашивают, почему она до сих пор не поддалась моде на пластические операции. Вот, например, восточный разрез глаз...

– Это же так красиво! – возражает Утяшева. – Можно, конечно, переделать то, что Бог дал. Но зачем? Сейчас косметология шагнула так далеко, что, наверное, еще лет 20 – и можно будет совсем обойтись без пластики. Когда я вижу, что творят с собой молодые девушки, становится страшно. Они видят фотографии звезд в журналах и хотят выглядеть так же. Дорогие, мы выглядим так не потому, что ходим к пластическим хирургам! Все дело в том, что с нами работают визажисты.

А вообще, самые красивые женщины – в России. Не хочу никого обижать, но в Европе мужчины женятся в 35-38 лет от безысходности. У них просто нет выбора. Наша гордость – в этнических смесях. Кого в России только нет: и северные блондинки, и яркие южанки, и восточные красавицы! Во мне течет восточная кровь, и я этим горжусь.

## Полюбите себя!

Утяшева уверена, что все комплексы, проблемы победит только любовь. Для начала надо влюбиться, чтобы было ради кого хорошеть. А потом – полюбить себя.

– Люблю себя разную. Если утром замечу прыщик на лице, ничего страшного. Паша пошутит, что в нашем доме завелся подросток, а я возьму «салицилку» или зубную пасту и нанесу на прыщик. Если придется куда-то идти, закрашу несовершенство тональным кремом. Меньше себе нравиться от этого не буду.

Утяшева постоянно работает над собой: зарядка утром, растяжка вечером...

– Если нет времени или денег, чтобы регулярно ходить на сеансы аппаратной косметологии, можно заменить ее самомассажем, – уверена телеведущая. Отлично действует контрастный душ, направленный на проблемные зоны. Надо сильно, до покраснения проработать их мочалкой и втереть в эти зоны антицеллюлитный крем или гель.

Для здоровья, красоты важны и правильное питание, и – обязательно – хорошее настроение. Ляйсан «ловит» негатив на входе, не впускает его. Она всегда ложится спать до полуночи. При таком графике психологическое равновесие обеспечено.

## Залог семейного счастья – доверие

Как-то Утяшева заявила, что они с мужем вообще не ссорятся. Журналисты удивились.

– Нам никто не верит, но это правда, – говорит Ляйсан. – Дело в том, что мы все-все в жизни обсуждаем, у нас нет недомолвок, поэтому не бывает и ссор. Кто-то скажет: так неинтересно, должна быть тайна. А для чего она? Чтобы бежать потом к подружке и все ей рассказывать? Лучше поделиться с самым близким человеком и вместе найти решение. И я не боюсь рассказывать Паше все, не боюсь казаться странной. В такие дни говорю ему: «Паша, забудь, что я женщина. Сегодня я – друг, и мне очень нужен твой совет!»

## Советы Ляйсан Утяшевой

- Утром умывайтесь холодной газированной водой. Это и массаж для кожи, и отличный способ проснуться.
- Держите в косметичке настойку календулы. Она очень хорошо подсушивает и лечит, убирает красноту и заживляет ранки.
- После тяжелого дня примите ванну с настойкой из трав. Заварите мяту, ромашку и чабрец в 5 л воды и потом вылейте все в ванну.
- Чтобы снять с ног усталость, особенно если вы провели день на высоких каблуках, примите ванну с солью.
- Лучшее средство восстановления кожи – ванна из кумыса (30%) и воды (70%). Благодаря такой народной спа-процедуре кожа становится невероятно нежной, мягкой.

# Массаж для укрепления волос

Массаж головы укрепляет корни волос, способствует их росту, сохранению блеска, питанию.

Можно массировать кожу головы специально, используя репейное масло, а можно во время мытья волос.

**1** Положите большие пальцы на виски, а остальными массируйте всю голову круговыми движениями – по направлению к центру. Делать это надо не ногтями, а подушечками пальцев, чтобы не царапать кожу.

**2** Затем большие пальцы положите под уши и продолжайте массаж от шеи к центру головы.

**3** Полезно и поколачивание. Можно одну ладонь положить на лоб, а другую – на шею, и постепенно движения направлять к темени. То же самое проделывается и от висков к затылку.

**4** Также полезно слабое потягивание волос у корней.

**5** Не забывайте, что для массажа кожи головы существуют и специальные массажные щетки, ими удобно пользоваться в любое время: и утром – для укладки, и вечером – для расчесывания перед сном.

**Ирина Владимировна Хохлова, г. Великие Луки**



# Молодеем за 20 минут

Витамин А содержится во многих продуктах: моркови, яблоках, помидорах, абрикосах, авокадо, тыкве, облепихе... Что-нибудь обязательно найдется на кухне любой хозяйки.

Значит, каждая из нас может приготовить маску, помогающую предотвратить старение кожи лица и рук, образование мимических морщинок.

Для усиления эффекта в готовые маски можно добавлять несколько капель аптечного витамина А. Держать их следует 20 минут, затем смывать.

- **Морковная маска.** Небольшую морковку натрите, отожмите сок и перемешайте его с предварительно измельченным в муку геркулесом. В полученную кашицу можно добавить несколько капель оливкового масла и яичный желток. Нанесите смесь на лицо и зону декольте.

- **Маска из авокадо и абрикоса** подпитает кожу, если она «устала» за зиму. Мякоть одного абрикоса разотрите с равным по размеру куском мякоти авокадо и добавьте пару капель оливкового масла. Для закрепления полезного действия, смыв маску теплой водой, протрите лицо смесью сметаны с лимонным соком.

Заметьте, что витамин А легко проникает в кожу, поэтому эффект от применения масок виден очень скоро.

**Галина Воронец, г. Туапсе**

# Потрясающий результат!

Ежедневное выполнение упражнений для лица способно творить чудеса.

Лучше всего найти в Интернете ролик с ними и разучить всю технику. Если нет такой возможности, читайте мое краткое описание.

- Красивый нос: приподнимите слегка нос пальцем, а мышцами верхней губы и щек попробуйте опустить его вниз. Повторите 20 раз.

- От морщин на лбу: аккуратно расположите пальцы над бровями и тяните их вниз, при этом мышцами лба, напротив, начните активно поднимать брови вверх, словно удивляясь. Повторите 20 раз.

- От морщин под глазами: поместите указательный и средний пальцы у внешнего края глазных впадин на расстоянии пары сантиметров друг от друга и по очереди закрывайте и открывайте глаза. При этом должно ощущаться легкое напряжение под пальцами. Если этого не происходит, поменяйте положение пальцев. Повторите 20 раз.

- От второго подбородка: переплетите пальцы рук в замок, упритесь им в подбородок. Попытайтесь руками поднять голову, а мышцами шеи и подбородка ее опустить: вы должны почувствовать ощутимое сопротивление. Повторите 30 раз.

- Чтобы щеки не обвисали: сделайте вдох и сильно надуйте щеки. Надавите на них ладонями, при этом старайтесь не выпускать воздух и оказывать щеками сильное сопротивление.

Эти простые и эффективные упражнения гимнастики для лица, выполняемые ежедневно, удивят вас своим результатом. Попробуйте!

**Вера Калмыкова, г. Ярославль**

# Фасолевая маска

Уход за кожей вокруг глаз – не такое уж обременительное занятие. Уделяя процедуре не более 10 минут в день, вы обеспечите себе красоту на годы.

Только хочу вас предостеречь от типичных ошибок.



Прежде всего пользуйтесь только качественной декоративной косметикой.

И не забывайте смывать ее перед сном. И другую косметику выбирайте по возможности натуральную.

Хотя бы раз в неделю делайте питательные маски, увлажняйте кожу утром и вечером, но никогда не натягивайте ее пальцами. Все кремы и маски наносите постукивающими движениями.

Главное – не перепутать направление: только от внешнего уголка глаза к внутреннему на нижнем веке и от внутреннего к внешнему – на верхнем!

Вот мой рецепт маски для век, которая поможет смягчить кожу вокруг глаз и убрать незначительные морщины.

*Сварите обыкновенную фасоль и горячей протрите сквозь сито. Должно получиться примерно 2 ст. л. фасолевого пюре. Добавьте в него 3-4 капли лимонного сока и 1 ч. л. оливкового масла. Перемешайте. Нанесите на 20 минут. Затем – контрастное умывание сначала горячей, а после холодной водой. Проведите курс таких масок – по 2 в неделю в течение месяца.*

**Ирина Копылова, г. Иваново**

# Дайте коже отдохнуть

О том, что полезно устраивать разгрузочный день для кожи, я узнала на сайте о японской косметике. И просто решила попробовать.

С тех пор уже 2 года обязательно так делаю раз в неделю. А именно: в течение всего дня не накладываю на лицо никакой косметики, ни ухаживающей, ни декоративной. Даю коже отдохнуть.

Единственный необходимый уход в такой день – очищение. Но и очищаю лицо, используя советы японских косметологов.

**1** Наши руки – главный инструмент ухода за собой. Любое очищающее средство сначала хорошенько согреваем в руках. Потом наносим его на 5 точек на лице: щеки, лоб, нос, подбородок.

**2** Очищаем кожу, распределяя косметическое средство в определенной последовательности:

- пальцами обеих рук от подбородка к ушам;
- ладонями от носа через щеки к ушам, затем от внутренних уголков глаз к вискам;
- пальцами – от кончика носа к переносице;
- ладонями – от середины лба в обе стороны;
- пальцами от переносицы к кончику носа; бережно очищаем его крылья и кожу вокруг ноздрей;
- после этого – область возле рта круговыми движениями; пальцы поднимаются от уголков рта к ушам; чистим ушные раковины снаружи.

Все эти манипуляции, кроме нанесения крема, желательно повторить 3 раза.

И весь день даем коже дышать!

**Ирина Михайловна Москаленко, г. Нижний Новгород**

# Лес – зеленый лекарь

**Практически у каждого народа существуют свои сказания о древе жизни, которым лечатся и омолаживаются люди. В этих легендах отразился опыт наших предков, использующих исцеляющую силу деревьев. А уже в XX веке возникло целое направление медицины – дендротерапия.**



## Зеленая медитация

Прогуливаясь по лесу, я ощущаю глубокое единение с природой и укрепляю свое здоровье.

Каждый день хожу гулять по своим любимым местам, подолгу стою под вековыми деревьями. Представляете, такая природная терапия приносит облегчение лучше всяких лекарств!

Чистый воздух, напоенный хвойным ароматом, мягкий свет, пробивающийся сквозь листву, – все в лесу дышит гармонией и имеет лечебную силу.

Энергия деревьев, кислород и фитонциды, выделяемые ими, успокаивают нервную систему, активизируют обмен веществ, кровообращение, дыхание.

Я уже знаю, в какое время года лесное лекарство будет полезнее. В сентябре-октябре и холодный период (с середины декабря до середины февраля) прогулки благотворнее сказываются на сердечно-сосудистой системе.

А вот в межсезонье (в ноябре и марте) в лесу бывает очень сыро. Особенно в хвойном. Это может оказаться вредным, если есть проблемы с дыхательными путями.

Зато с апреля по середину мая в бору увеличивается выделение соснами и елями смолистых эфирных веществ. Они усиливают кровоснабжение в легких, облегчают кашель и помогают выделению мокроты. Правда, больным бронхиальной астмой в эти месяцы в хвойный лес лучше не ходить – может случиться приступ!

Смолистые вещества всасываются в легких и выделяются почками, оказывая легкий мочегонный эффект. Но при гипертонической болезни сердца походы в хвойный лес в летние месяцы не рекомендуются. Могут усилиться одышка, начаться головная боль, головокружение. Более полезными в таком случае будут фитонциды дуба.

Советую всем читателям брать с меня пример и, если есть возможность, как можно чаще обращаться за помощью к зеленому доктору!

**Александровна Локтева Пронина, Ульяновская обл.**



## Дерево силы

Самым крепким деревом не зря считается дуб. Царь леса и человеку может помочь! При воспалении десен я применяю кору дуба. Если регулярно полоскать рот отваром дубовой коры, десны укрепляются и перестают кровоточить.

*Чтобы приготовить лекарство, возьмите 2 ст. л. дубовой коры, залейте 0,5 л кипятка и кипятите на медленном огне 10 минут, дайте настояться час и процедите. Полощите рот 3 раза в день.*

**Антонина Ильченко, г. Рязань**

Примите к сведению!

## Палочка-выручалочка

Смотрела как-то передачу о различных техниках массажа. Особенно заинтересовала методика, при которой специалист оперировал особыми бамбуковыми палочками.

У меня дома как раз хранилась подходящая «дубинка», привезенная в качестве сувенира с юга. Я и решила повторить несколько самых простых массажных приемов.

*По правилам при похлопывании палочкой о тело должна создаваться вибрация. Для этого в инструмент до половины засыпают песок или зерно. Я выбрала перловку. Плотно закупорила бамбук, чтобы «начинка» не высыпалась. Перед началом процедуры нанесла на тело массажное масло. Моей целью были самые проблемные зоны – бедра. Сначала я растирающими движениями разогревала тело до появления легкого покраснения. Выполняла разминающие, вибрационные и поглаживающие движения. Затем наносила легкие, но ритмичные удары по участкам с выраженным целлюлитом. Старалась поддерживать ровный ритм и следила, чтобы частота касаний составляла 100-120 ударов в минуту.*

Такой массаж (его еще называют креольским) обладает расслабляющим эффектом и абсолютно безболезненный. Он хорошо помогает при ожирении, отлично снимает мышечное и нервное напряжение, помогает расслабиться.

За счет разницы в силе ударов улучшается кровоток, активизируются питание тканей и обменные процессы во всем организме.

**А.М. Печерская, г. Хвалынск**

## Лиственница вместо хирурга

Зимой муж слег с сильным бронхитом. Мы долго не могли вылечить надсадный кашель, и в итоге он вызвал осложнение. У супруга появилась пупочная грыжа. В больнице нам сказали, что болезнь развилась из-за повышенного давления внутри брюшной полости, вызванного кашлем. Сыграли свою роль также пожилой возраст супруга и его лишний вес. Хорошо еще что грыжа была небольшая и немедленной операции не требовала. Я попыталась устранить ее с помощью главной сибирской целительницы – лиственницы.

- Лечебными свойствами обладают все части дерева, но мне нужна была только кора. В ней много дубильных веществ, эфирных масел и витаминов. Препараты из лиственницы можно применять и наружно, и внутрь. Для лечения грыжи нужно взять 5 ст. л. измельченной коры молодой лиственницы, залить в термосе 1 л кипятка. Закрыть крышкой и настаивать ночь. Утром отвар процедить и пить по 1 стакану 4-5 раз в день за 40 минут до еды или через 1 час после приема пищи. Курс лечения – до 6 месяцев с перерывами на неделю после каждых 15 дней приема настоя. Препарат нужно держать в темном месте и хранить не более 1 дня, а в холодильнике – не более 2 дней.
- Также эффективны наружные компрессы с настоем коры лиственницы. Марлю, сложенную в несколько слоев, нужно смочить в настое, подогретом до комфортной температуры, приложить к грыже и накрыть полиэтиленом. Такие компрессы рекомендуется делать 2 раза в день.

**В.Н. Назарова, Иркутская обл.**

# На защите здоровья – тополь

Знаю, что многие недолюбливают тополя. Дескать, пух от них летом летит – аллергия! Но ведь на самом деле это дерево может приносить огромную пользу. Нужно только знать, как применять его дары.

Ведь у черного тополя очень сильная энергетика. Он не только впитывает весь негатив, исходящий от человека, но и помогает вылечиться. Для этого местом, которое болит, следует прислониться к дереву. Вдобавок тополь – источник лекарственного сырья. Я заготавливаю еще не раскрывшиеся, но уже набухшие почки в период цветения дерева. А потом готовлю из них различные снадобья от многих болезней.

- При насморке 10 г измельченных почек тополя заливаю 1 стаканом кипятка, 15 минут настаиваю, процеживаю. Пью по трети стакана трижды в день.
- При полиартрите 1 стаканом кипятка заливаю 20 г почек. Настаиваю 2 часа, затем процеживаю и принимаю по 1 ст. л. 2-4 раза в день. Этот же настой использую наружно для компрессов.
- При болезнях полости рта 1 ст. л. почек тополя кладу в стеклянную банку, заливаю 2 стаканами растительного масла, закрываю крышкой и ставлю на хорошо освещенный подоконник на 3 недели. Использую это целебное масло для полоскания рта и горла. Беру 1 ч. л. средства в рот и как можно дольше полощу. Затем выплевываю, не проглатывая.

**Л.Г. Мушкат, Орловская обл.**

# Полезная кора

Как известно, целебными свойствами обладают все растения, но мне больше по душе вековые гиганты. От деревьев я заимствую лишь небольшую часть, и это не приносит им вреда. Не нужно, как в случае с травами, срывать «под корень» и губить зеленого лекаря. Я заготавливаю кору от разных сортов деревьев, а потом использую ее для приготовления различных препаратов. Чаще всего делаю настои и отвары. Конечно, для лечебных целей подходит только материал, собранный в экологически чистом месте – вдалеке от автомобильных дорог, за чертой города.

1 **Дуб.** При дизентерии или диарее 1 ч. л. коры залить 2 стаканами прохладной кипяченой воды. Настаивать 9-10 часов, процедить и выпить в течение дня в несколько приемов.

2 **Лесной орех.** При варикозном расширении вен и тромбофлебите 1 ст. л. измельченной коры залить 1 стаканом крутого кипятка, час настаивать, затем процедить. Принимать 3 раза в день до еды по 0,25 стакана.

3 **Ива.** Чтобы прогнать лихорадку, 1 ч. л. измельченной коры залить 1,5 стакана горячей воды, кипятить на малом огне до тех пор, пока не останется 2/3 объема жидкости. Процедить. Принимать по утрам натощак вместо чая с медом или сахаром.

4 **Хвойные породы.** Забыть про авитаминоз поможет следующий рецепт. 4 ст. л. измельченной хвои сосны, кедра, ели или пихты залить 3 стаканами холодной кипяченой воды, добавить щепотку лимонной кислоты, предварительно разведенной 2 ч. л. воды. Поставить в темное место на 3 дня, затем процедить. Пить по 0,5 стакана дважды в день, немного подсластив медом.

**Вероника Любицева, г. Калтан**



# Опилки вытянут болезнь

Мой отец всю жизнь проработал в лесничестве. Знал о деревьях множество интересных фактов и свято верил в то, что свои целебные свойства они сохраняют на всех стадиях своей жизни.

И когда зеленеют в лесу, и когда отправляются на переработку. Отец и меня научил, как лечиться с помощью обыкновенных опилок. Всем, у кого есть возможность раздобыть чистые опилки (можно со стружкой), я рекомендую попробовать наши семейные рецепты исцеления.

- Хороший эффект при воспалениях, расстройствах кишечника, а также повышенной температуре дает мешочек с опилками тополя. Его нужно прикладывать на 1-2 минуты к месту воспаления, а затем заменить на подушечку с дубовым наполнителем. Держать ее 2-3 минуты.
- При воспалении мышц помогает мешочек с липовым материалом. Накладывают его на больное место и держат 5 минут. Такой сухой древесный компресс расслабляет мышцы, успокаивает боль.
- А вот сосновыми опилками издавна лечат радикулит. Их надо насыпать в большую эмалированную кастрюлю, налив на дно немного воды, плотно закрыть крышкой и поставить на самый слабый огонь в духовку. Когда вода испарится, а опилки распарятся, рассыпать их ровным слоем на клеенку, а сверху положить простыню. Лечь на целебную подстилку и укрыться одеялом. Процедура проводится до тех пор, пока опилки не остынут. После сеанса надо тепло одеться.

**Евгения Таркина, г. Омск**



# Вместо заварки – веточки

Напиток, о котором я хочу рассказать, необычный. Он ароматнее и вкуснее фабричного чая с наполнителями, а готовится очень просто.

Ранней весной, когда начинают набухать почки на деревьях, нужно нарезать веточек не привитой вишни, вымыть их, просушить (лучше сразу запастись на весь год). Нарезать стебельками длиной 8-9 см. Взять веточек в обхват большого и среднего пальцев, положить в 2-литровую эмалированную кастрюлю, залить доверху водой и кипятить 8-10 минут. Снять с огня, поставить в теплое место, укутав, на полчаса. Пить отвар по 1/3 стакана с медом 4-5 раз в день на протяжении 10 дней. Затем 10 дней перерыв. И так – 3 курса.

Такой чай имеет красивый красно-коричневый цвет и легкий миндальный привкус. Он полезен при воспалительных заболеваниях суставов, используется как общеукрепляющее средство.

**О. Макеева, г. Псков**



# Где моя большая ложка?

Не знаю как другие хозяйки, а я прямо-таки неравнодушна к деревянной посуде. Все эти ложки, поварешки, миски, ковшики и кадушки у меня не только для красоты. Посуда из дерева – экологически чистая и обладает целебными свойствами. Ее лечебные качества зависят от сорта древесины.

Например, считается, что ольха заряжает энергией, а орешник и ива наделяют даром предвидения. В посуде из осины рекомендуется готовить травяные сборы и настои. Древесина дуба содержит танины и обладает противовоспалительными свойствами. В емкости из кедра и можжевельника продукты дольше сохранят свою свежесть и впитают чудесный аромат. При авитаминозе поможет посуда из рябины. А березовая кора, так же как и липа, тонизирует и имеет бактерицидные качества.

Вот сколько пользы в обычных «деревяшках». Не зря наши предки пользовались посудой из природного материала. Ели да похваливали!

**Т. Розина, г. Москва**


Фото: Serg/Лори

# Небесные покровители влюбленных

**Есть удивительный праздник – День семьи, любви и верности, который приходится на 8 июля. В этот день принято вспоминать муромских блаженных Петра и Февронию. Они являют собой символ счастливой супружеской жизни, и молитвенное обращение к этим святым помогает людям удачно вступить в брак, обрести семейное счастье и благополучие.**

## Древний город

При упоминании о древнем городе Муроме в сознании человека обычно возникает образ былинного богатыря Ильи Муромца. Но этот город славен еще и тем, что здесь жили святые благоверные князь Петр и княгиня Феврония, которые считаются покровителями семьи и всех влюбленных.

Город Муром – небольшой, но на 150-тысячное население приходится шесть приходских храмов, шесть часовен и четыре монастыря. В одном из монастырей – Свято-Троицком, что расположился в самом центре Мурома, – находятся мощи свв. блгвв. Петра и Февронии, прославленные многими чудесами. Эти святые являли собой образец супружеской верности, преданности и любви. И теперь своими молитвами они низводят небесное благословение на людей, ищущих свою вторую половинку, или уже нашедших и вступающих в брак.

## Экскурс в историю

Если заглянуть в прошлое, то мы узнаем, что Петр был вторым сыном муромского князя Юрия Владимировича. И он начал княжить в Муроме после старшего брата – в 1203 году. Однажды Петр заболел проказой, от которой никто не мог его излечить. В сонном видении князю было открыто, что ему сможет помочь только благочестивая дева Феврония – крестьянка одной рязанской деревни.

Проснувшись, князь Петр сразу же поехал в указанное место. Увидел Февронию, он тут же полюбил ее, дал обет жениться на ней после своего исцеления.

Феврония была красива, благочестива и добра. К тому же она умела лечить недуги с помощью трав. И она исцелила князя Петра. Но тот не сдержал своего слова – не женился на Февронии. И в скором времени его болезнь возобновилась. Вот тогда-то князь Петр вспомнил о нарушении обета. Он опять отправился к Февронии, еще раз обратился с просьбой полечить его. И потом, после окончательного выздоровления, венчался со своей спасительницей.

## Двух сердец одно решение

Однако муромские бояре были против брака князя с простолюдинкой. Они объявили Петру: «Или отпусти от себя супругу, которая своим низким происхождением оскорбляет наших знатных жен, или же оставь Муром».

Князь Петр, верный долгу христианского супруга, отказался от княжества и вместе с Февронией уехал из города. Но вскоре в Муроме началась смута. И тогда бояре, опомнившись, позвали Петра на княжение.

**Молитвы, обращенные к святым Петру и Февронии, помогают обрести супружеское счастье, наладить семейные отношения, решить сложные вопросы, избавиться от недугов душевных и физических.**

Благоверный князь и его супруга вернулись в Муром. И правили они долго и счастливо, а в преклонных летах приняли постриг в разных монастырях с именами Давид и Евфросиния. Они завещали похоронить себя вместе в специально приготовленном гробу с тонкой перегородкой посередине.

Скончались Петр и Феврония каждый в своей келье в один день и час – 8 июля (по ст. ст. – 25 июня) 1228 года. Вопреки воле усопших, их тела были положены в разных гробницах. Но произошло чудо: уже на следующий день они оказались вместе. Так и поныне мощи Петра и Февронии неразлучны, символизируя победу любви над смертью.

## Кружево из камня

Ныне мощи святых Петра и Февронии находятся в Свято-Троицком монастыре. Эта обитель была обустроена в середине XVII века на средства богатого муромского купца. Первое возведенное строение – каменный пятиглавый храм в честь Живоначальной Троицы. Он имеет изящные пропорции и богато украшен. Особую нарядность ему придают изразцы с изображениями диковинных зверей и птиц. Кажется, что из камня сделано кружево! Чуть позже рядом с Троицким собором на одном фундаменте была возведена шатровая Казанская надвратная церковь, богато украшенная изразцами, а затем – колокольня, ажурная и воздушная.

И уже к началу XIX века ансамбль монастыря полностью сформировался – его украсили келейные корпуса, каменная ограда и здание церковно-приходской школы.

**День церковного почитания свв. блгвв. князя Петра и княгини Февронии 8 июля (25 июня по ст. ст.)**


Икона свв. блгвв. Князя Петра и княгини Февронии.

## Добрые традиции

Надо сказать, что в давние времена в Свято-Троицкой обители было популярно искусство вышивки золотом, серебром и драгоценными камнями. Благодаря работе монахинь Свято-Троицкой обители украшены оклады многих икон. А первой золотошвейной мастерицей в Муроме считалась княгиня Феврония – она великолепно вышивала!

Эта традиция сохраняется и ныне! В 2001 году при монастыре был открыт пансионат «Надежда».

Воспитанницы имеют возможность посещать занятия и постигать основы золотошвейного искусства, переплетного дела, керамики и рукоделия. Есть здесь и музыкальное отделение.

Обитель стала для многих учениц родным домом, школой духовно-нравственной жизни.

А через свв. блгвв. Петра и Февронию этим воспитанницам, а также всем православным людям, с верою обращающимся к муромским святым, продолжают ниспосылаться духовные дары.

# Чудесное преображение

Обрести семью, сохранить ее на долгие годы – дело непростое. А молитвы, обращенные к св. Петру и Февронии, помогают! Именно поэтому многие люди отправляются в Муром, чтобы поклониться этим святым. Знаю, после этого у некоторых личная жизнь счастливо складывается.

Так, к примеру, у моей сестры Дианы после поездки в Муром наладились отношения с мужем, в семье воцарились мир и любовь. А ведь дело шло к разводу!

Правда, изменение ситуации произошло не сразу. Диане пришлось потрудиться. После поездки в Муром она каждый день по нескольку раз молилась этим святым о том, чтобы ее муж Игорь перестал употреблять спиртное, стал добрее.

И ее молитвы были услышаны. Игорь перестал скандалить, после работы он уже не шел с приятелями поболтать за «рюмочкой чая», как это бывало раньше, а торопился домой. Да и сама Диана изменилась – стала внимательнее к мужу, перестала на него давить и постоянно командовать. Словом, все наладилось, Диана и Игорь стали жить мирно.

Вот ведь чудо-то какое!

**А.Е. Иванова, г. Арсеньев**



# Для благополучия и достатка в доме

Я долго искала работу. Наконец, устроилась. Но надо было выдержать испытательный срок, проявить себя. А основная часть моего заработка зависела от количества клиентов, которые обращались бы ко мне, и от количества заказов, которые бы я оформляла. Честно говоря, я и на такие условия была согласна после длительного периоды безработицы. Но, к сожалению, заказов было мало...

Как-то раз после работы я зашла в храме. И меня привлекла иконочка, на которой был изображен святой в необычной шапочке. «Кто это?», – поинтересовалась я. И работница из церковной лавки рассказала мне, что это – св. Спиридон, который помогает тем, кто нуждается в деньгах, кто ищет работу.

Я купила икону св. Спиридона и стала ему молиться, хотя в душе были сомнения, не верила в быстрые изменения. Но вдруг на работе у меня стали решаться некоторые вопросы сами собой – то премию выдадут, то клиент сделает хороший заказ, а я в результате получаю проценты с прибыли.

Вот так быстро помог мне Спиридонушка! За что благодарю его от всего сердца!

**А. Ильская, г. Луга**

**МОЛИТВА СВВ. БЛГВВ. ПЕТРУ И ФЕВРОНИИ**

***О святии и преславнии чудотворцы, благовернии княже Петре и княгине Февроние! Приимите милостивно сие похвальное пение от нас недостойных во умилении вам приносимое, и вашим предстательством у Господа испросите нам утверждение в вере и добрых делех, и избавление от всех скорбей и болезней временных и вечных, да сподобимся вкупе с вами и всеми святыми во Царствии Небеснем пети Пресвятей Троице вечно хвалебную песнь: аллилуйа.***

Фотогалерея

# Как в сказке

Сегодня в Свято-Троицком монастыре можно увидеть немало людей – и молодых, и в возрасте. Одни просят у свв. Петра и Февронии благословения на вступление в брак, другие – молитвенной помощи в трудных семейных обстоятельствах, а отчаявшиеся бездетные супруги – дарования ребенка. Когда я была в Муроме, то служащая монастыря рассказала о том, как у одной уже немолодой супружеской пары долго не было детей. А им так хотелось иметь ребеночка! Женщине в это время было 42 года, ее супругу – чуть больше. Но они мечтали о ребенке. Супруги приехали в Муром, ходили в храм к мощам святых Петра и Февронии, причащалась. И вот произошло чудо – их мечта стала реальностью!

**А. Попова, г. Солнечногорск**

# История любви

Много лет назад я работала в крупной компании. Заработки – отличные, но дел – по горло, а свободного времени – совсем мало. И мужчины от меня бежали: одним было неловко меньше меня зарабатывать, а другие характер мой не выдерживали…

Вот и вышло, что я совсем одна. Приезжала иной раз домой и хотелось волком выть. Домработнице своей завидовала. Считала, что она – счастливее: после работы к детям и мужу торопится. А мне – не к кому…

Раз не выдержала, замоталась в платок и пошла в церковь на исповедь. Рассказала всю жизнь, а у самой – слезы рекой. Батюшка слушал-слушал меня и сказал: «Езжай-ка ты в Муром, помолись Петру с Февронией». Ну и что? Съездила я в Муром, помолилась. Результат – ноль. Снова к тому священнику пришла и говорю: «Так, значит, и так... Ничего не меняется…» А он мне: «Ты что ж, с одного раза хотела все получить? Так не бывает. Поезжай еще разок. Ты столько лет жила – грешила, а тут хочешь сразу куш сорвать».

Я тогда ушла их храма расстроенная. Но еще раз в Муром я все-таки поехала, а потом еще раз. Там мне очень понравилось. Тихий городок, спокойный, как будто в позапрошлый век попадаешь. В монастыре я заказывала молебны, на богослужения ходила, к святым мощам прикладывалась. С души как камень свалился.

Когда из последней, третьей поездки вернулась в Москву, мне сообщили, что через два дня мне надо лететь в другой город на конференцию. И вот в самолете рядом со мной оказался молодой человек, который тоже направлялся на ту же самую конференцию. Мы познакомились, завязалось общение. Чувства вспыхнули с необыкновенной силой! Сердце клокотало так, что, казалось, выпрыгнет из груди!

И вы не поверите, но когда мы возвращались в Москву, опять одним и тем же рейсом, он сделал мне предложение.

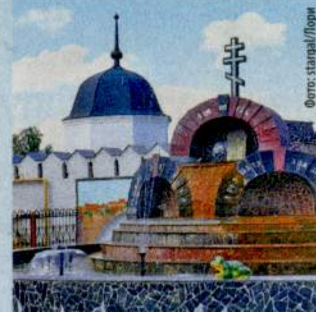
**Екатерина Иванова, г. Москва**




Крыльцо собора




Памятник Петру и Февронии Муромским




Фонтан



Свято-Троицкий собор (1643 г.)

# Лопух – большой, цепкий друг

**В народной медицине это одно из самых популярных растений. Говорят, им лечились еще раненые ратники Александра Невского. В Европу лопух попал после похода русской конницы на Париж в 1814 году, когда вместе с фуражом завезли его семена. Сейчас он распространен и там. Казалось бы, обыкновенный сорняк, однако у него есть уникальные целебные свойства.**



## Далеко не «лопух»!

Давно хотел узнать, почему у названий такого суперрастения, как лопух, появился еще и переносный смысл. Например, если человек допустил оплошность, так сразу – лопух? На мой взгляд, это несправедливо!

Лопух – уникальное растение, способное размножаться, переселяясь даже на отдаленные территории. Его плоды с семенами при помощи крючковидных выростов прикрепляются к одежде, обуви людей или шерсти животных. Застежку-липучку, кстати, выдумали благодаря лопуху.

Мои предки рассказывали, как в голодные годы они ели корни лопуха и становились только здоровее. Замечу, что в нашей народной медицине растение используется давно и при многих болезнях. Например, при почечнокаменной, а также диабете, подагре, ревматизме, водянке – всего не перечислить.

● Сам лечился лопухом от фурункулеза. Пил по 2 чашки в день настоя из его сухих листьев: 1 ст. л. на 1 л кипятка, настоять 10 минут и процедить. Помнится, принимал такое снадобье недели три, питаясь только растительными и молочными продуктами.

● А вот от подагры эффективен настой из корней лопуха. Он нормализует обмен веществ и выводит вредные соли из организма. Готовить и принимать его надо так: 2 ст. л. измельченных корней залить в термосе 2 стаканами кипятка и настоять 1 час. Процедить и пить в теплом виде по 1/2 стакана 3-4 раза в день после еды. Такой настой рекомендуют при камнях в почках и желчном пузыре, ревматизме, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите, экземе. Длительность лечения – от 20 до 50 дней.

**Корни лопуха – эффективное средство для восстановления обмена веществ.**

● При заболеваниях кожи до сих пор многие используют масло лопуха, которое легко приготовить самим: 5 ст. л. измельченных свежих корней залить 200 мл любого растительного масла и настоять сутки, после чего прокипятить на медленном огне 15 минут и процедить. Это масло может спасти ваши волосы. Просто втирайте его в корни – и лысины не будет.

Я рассказал в основном о том, что проверил на себе. Наверняка найдется немало людей, способных дополнить список полезных рецептов, в которых используется наш большой зеленый друг.

**Н.С. Александров, г. Владимир**



## Помощь при экземе

Понятно, что экзема – заболевание сложное, и у каждого больного свои особенности. Поэтому никогда не полагалась на советы других. Но однажды, отчаявшись, решила проверить, как действует мазь из распространенных лекарственных растений. Вот ее рецепт.

*Смешать по 2 ст. л. сушеных листьев лопуха, травы кипрея узколистного (иван-чая) и цветков ромашки. Залить 4 стаканами воды, прокипятить на водяной бане 40 минут, добавить 1 ст. л. растительного масла и 2 стакана крепкого отвара сенной трухи. Потом варить до консистенции тягучей клейкой массы. Процедить ее и смешать пополам с медицинским глицерином. Смазывать пораженные места 2 раза в день.*

Мазь дает поразительный результат, хотя придется похлопать, пока ее приготовишь.

Сенную труху для отвара берите на глаз. Просто смотрите, чтобы цвет получился насыщенным.

**Татьяна Николаевна Невзорова, г. Нижний Новгород**

## Большой волшебник

Для меня лопух – растение почти священное. Я им и волосы укрепляю, и лицо умываю, и здоровье укрепляю.

**1** Весной, когда нужно поддержать иммунитет, в течение 3 недель пью отвар. 1 ст. л. измельченных корней заливаю стаканом воды, прогреваю на водяной бане полчаса, остужаю, процеживаю и принимаю по 1 стакану 2 раза в день. Средство укрепляет весь организм и желудочно-кишечный тракт в первую очередь.

**2** Кстати, если случаются запоры, тоже использую лопух, но уже семена: 1-2 ст. л. на 1 стакан кипятка, настаиваю в течение часа, процеживаю и пью по 1-2 ст. л. 3-4 раза в день до еды. Действует настой мягко, но избавляет даже от хронических проблем.

**3** В бане люблю попарить себя листьями лопуха. Это помогает вывести ненужные соли, помочь суставам, разгрузить почки.

**Елизавета Федоровна Ларичева, г. Борисоглебск**



## Полезные свойства

● Корни лопуха – кладовая белков, эфирных масел, витаминов группы B, C, E, A, P, дубильных веществ, минералов, органических кислот.

● Это мочегонное, потогонное, слабительное и противовоспалительное растение.

● Корни лопуха – эффективное средство для восстановления обмена веществ.

● Настои и отвары из них рекомендуют принимать при язвенной болезни, гастритах и в качестве кровоочистительного средства.

● В корнях лопуха много пребиотика инулина – природного аналога инсулина. Поэтому их применяют и для лечения сахарного диабета.

● Настой из листьев помогает при заболеваниях почек, воспалительных процессах в суставах и в качестве жаропонижающего средства.

● Китайская медицина рекомендует использовать отвар из семян лопуха, а также его зеленые части в свежем виде для избавления от отеков.

● Молодые листья используют для приготовления салатов и супов. А молодые корни употребляют в пищу сырыми, вареными, печеными, жареными, кладут их в суп вместо картофеля.



## С золототысячником в желудке порядок

С возрастом замедляются все процессы, в том числе пищеварение, которое становится вялым. Как следствие – брожение, спазмы в кишечнике, вздутие живота.

С этим дискомфортом я справляюсь при помощи золототысячника. Его настой стимулирует работу пищеварительного тракта, что очень важно для пожилых. Впрочем, для молодых еще важнее.

*Насыпаю в эмалированную посуду 2 ст. л. сухой травы, добавляю 200 мл горячей воды, закрываю крышкой и прогреваю на водяной бане 15 минут. Потом охлаждаю при комнатной температуре и процеживаю, отжимая сырье. В полученный настой доливаю кипяченой воды до исходного объема.*

Принимаю его по 1/2 стакана пару раз в день, за полчаса до еды. Храню не более 2 дней.

**И.П. Якушев, г. Москва**

## Полынная настойка для желудка

Пока полынь молодая, самое время набрать свеженьких листьев и приготовить из них настойку. Она может пригодиться и для укрепления желудка, и при газообразовании, и при плохом аппетите. А заодно прогонит из кишечника нежелательных гостей – глистов и других паразитов.

*50 г свежих листьев полыни слегка измельчаю, заливаю бутылкой сухого красного виноградного вина и оставляю настаиваться в темном прохладном месте на 21 день. За это время часто встряхиваю настойку, чтобы она была концентрированнее.*

Принимаю при необходимости 1 ст. л. до еды. Если надо просто снять спазм или избавиться от метеоризма, достаточно 1-2 дней. А чтобы избавиться от паразитов, требуется 6-7 дней. В качестве побочного эффекта могу назвать лишь повышенный аппетит.

**Н.Н. Селезнева, г. Смоленск**

## Иссоп спасает от одышки

Эта трава издавна используется в народной медицине. Еще в трактате Авиценны упоминалось, что иссоп помогает от кашля, воспаления и боли, заживляет раны.

И сегодня растение применяют, например, при неврозах, болезнях сердца, желудка и кишечника. Иссоп очень эффективен при лечении воспалений во рту, в глотке и просто незаменим при расстройствах пищеварения. Свойства иссопа лекарственного могут проверить те, кто страдает от хронического бронхита, бронхиальной астмы, катара дыхательных путей или ангины. Также трава снимает воспаление мочевыводящих путей. Но на этом применение иссопа не заканчивается. Он выручает при конъюнктивите, ревматизме, повышенной потливости и быстро изгоняет глистов.

Недавно очень удивилась, узнав еще об одном свойстве иссопа. Оказалось, порошок из него устраняет одышку у пожилых людей. Также его можно использовать во время простуды.

*А рецепт простой: смешать 1:1 по объему порошок из сухой травы и мед. Принимать по 1 ч. л., запивая водой, 3 раза в день.*

**Л.Т. Егорова, г. Подольск**





## Король чая – кипрей

Лев Николаевич Толстой пил много чая, особенно когда работал. Ему принадлежат такие слова об этом напитке: «Чай высвобождает те возможности, которые дремлют в глубине моей души». И моей души тоже! А еще он дарит жизненные силы. Только не простой чай, а исконно русский.

Когда-то иван-чай (кипрей) у нас заваривали и пили повсеместно. Решил тоже попробовать, поскольку несколько лет плохо спал, а окружающие страдали от моей раздражительности.

Начал год назад и как будто заново родился. Ведь это уникальное растение успокаивает, избавляет от воспалений, заживляет раны. Кроме того, оно потогонное и обволакивающее.

Народные целители, травники считают, что с помощью иван-чая можно избавиться от болезней предстательной железы, язвы желудка и гастрита, ангины и ОРВИ, экземы, псориаза и различных опухолей. Отличное средство от головных болей, тревожности и бессонницы. А какой аромат! Заваривайте его вместо чая и пейте на здоровье. Вы забудете про «химию» в пакетиках, которая и чаем-то не пахнет.

**Михаил Галушко, г. Тюмень**

## Сирень цветет – душа поет

В этом году весна запоздала, и потому сирень еще не везде отцвела. Это означает, что из душистых цветков можно еще успеть приготовить ценное лекарство от разных болезней. Должна заметить, что белую сирень использовать для лечения предпочтительнее. Польза ее цветков велика, о ней можно рассказывать очень долго. Сирень лечит воспаления кожи, действует как жаропонижающее, потогонное, мочегонное, антимикробное, противосудорожное и даже обезболивающее средство.

- Я делаю мазь от головной боли: 2 ст. л. цветков растираю с 2 ст. л. сливочного масла до однородной консистенции. Втираю в области лба и висков.
- Обычный настой из цветков – прекрасное средство от диареи: 1 ст. л. сухих соцветий залить 250 мл кипятка, настоять 1 час и процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за час до еды, пока не исчезнут симптомы.
- Прекрасное средство при заболеваниях сердца – спиртовая настойка душистой сирени. Стеклянную банку объемом 500 мл плотно набейте цветками и залейте под самый верх водкой или чистым спиртом. Настаивайте 2 недели, процедите и принимайте по 1 ч. л., запивая водой.

**Наталья Николаевна Попова, г. Псков**

## Череда от усталости ног

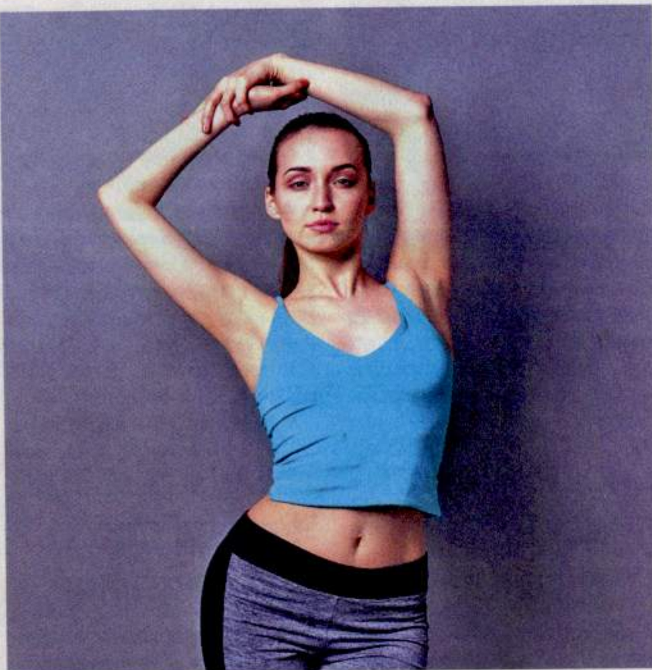
В основном с чередой хорошо знакомы мамочки, которые купают в ее отваре детей, чтобы не было аллергии. Но у растения еще много целебных свойств. Многие используют череду как противовоспалительное средство. А я знаю, что она мгновенно снимает усталость ног, и не обязательно они должны быть больными.



*Горсть травы заливаю 1 л кипятка, настаиваю примерно 1 час, затем выливаю в таз с теплой водой и погружаю ноги минут на 20.*

Даже после тяжелого дня, когда приходится много ходить и стоять, ноги быстро отходят. Настроение улучшается, и общее состояние становится почти утренним. Такие ванночки полезны всем.

**О. Суркова, г. Псков**



# Разминка для рук

Если вам приходится много писать или вы подолгу работаете, сидя за компьютером и пользуясь клавиатурой и «мышкой», то вам пойдут на пользу упражнения для разминки запястий. Такие занятия будут полезны и тем, кто много работает на садовом участке – пропалывает грядки, «упражняется» с лопатой или граблями. Если говорить обо мне, то этот комплекс я начала применять недавно. Когда я ходила на курсы повышения квалификации, мне приходилось много времени проводить за компьютером. Очень уставали пальцы, начали болеть суставы в области запястья. И тогда подруга посоветовала мне делать специальные упражнения, чтобы снять напряжение.

- Правой рукой разотрите запястье левой руки до ощущения тепла. Затем левой рукой разотрите запястье правой руки.
- Вытяните руки вперед, расставьте пальцы в стороны, затем резко сожмите кулаки и снова разожмите пальцы.
- Соедините ладони перед грудью, с напряжением нажимайте на кончики пальцев, наклоняйте кисти то вправо, то влево.
- Сложите руки перед грудью, пальцы переплетите в замок и начните изображать кистями рук движение волны.
- Вытяните руки вперед, сожмите кисти в кулаки и вращайте ими по кругу сначала в одну сторону, затем в обратном направлении. Не спешите, старательно проворачивайте суставы.
- Соедините пальцы рук в замок. Вытяните руки как можно дальше вперед и вернитесь в исходное положение.
- Поставьте правую руку локтем на стол, пальцы «смотрят» вверх. Затем слегка согните руку в запястье, теперь пальцы располагаются параллельно поверхности стола. Потом еще сильнее согните руку, стараясь ладонью прикоснуться к запястью (левой рукой чуть-чуть надавите на тыльную сторону ладони). Выполните упражнение другой рукой.
- Соединяйте поочередно большой палец правой руки с указательным, средним, безымянным, мизинцем. Повторите то же самое, но уже левой рукой.
- Прижмите подушечки пальцев правой и левой рук (большой палец – к большому, указательный – к указательному и т.д.), но ладони не должны соприкасаться. Выполните пальцами пружинящие движения.
- Встаньте около стола, обопритесь ладонями о его поверхность (пальцы «смотрят» вперед). Опираясь и нажимая на стол, переставляйте руки по его поверхности.
- Сядьте около стола, поставьте локти на его край, кисти поднимите вверх. Плотно сожмите пальцы, а потом максимально широко разведите их «веером».
- Вытяните руки в стороны и в медленном темпе выполните вращения запястьями вперед и назад.

**Инна Александровна Аноличкина, г. Охотск**

# Укрепляем мышцы шеи

Скажите честно, вы часто делаете зарядку? Уверен, что большинство ответит: «Нет!»

Вот и я раньше относился к этой группе людей. Любые попытки взять себя в руки и заняться здоровьем продолжались от силы одну-две недели.

Но вот после того, как меня скрутил шейный остеохондроз, я решил: ежедневные тренировки мне необходимы. И стал утром и вечером по 5 минут уделять зарядке.

И, сам того не замечая, втянулся в занятия, теперь ни дня не могу пропустить. Мышцы шеи стали крепче, голову теперь всегда держу ровно.

**1** Встаньте ровно, ноги вместе, руки вдоль туловища, подбородок слегка приподнимите вверх. Начните выписывать носом в воздухе цифры от 1 до 10 и обратно. Начинайте выполнять потихоньку, с минимальной амплитудой, а потом увеличьте ее.

**2** Поднимите руки вверх, заведите за затылок, сцепите в замок. Слегка давите руками на затылок, а головой оказывайте сопротивление. Несколько раз повторив упражнение, отдохните – опустите голову, стараясь коснуться подбородком груди, расслабьтесь.

**3** Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Осторожно и без спешки поверните голову вправо, оставайтесь пару секунд в таком положении. Затем поверните голову влево. Для начала достаточно небольшого поворота, но постепенно прилагайте все больше и больше усилий, словно вы хотите посмотреть, что у вас за спиной.

**4** Выполните наклоны головы вправо, стараясь ухом коснуться плеча, а потом повторите такой же наклон головы влево. Движения должны быть плавными, неторопливыми.

**5** Запрокиньте голову назад – так, чтобы ваш взгляд был устремлен в потолок. Оставайтесь в таком положении несколько секунд, а потом сделайте наклон головы вперед, стараясь прижать подбородок к груди.

**И. Петрик, г. Сланцы**





# Каждый может стать стройнее

Избавиться от большого живота, стать стройнее и привлекательнее мне помогло дыхательное упражнение из китайской гимнастики цигун. Делать его можно дома, на работе и даже в общественном транспорте. Чтобы был толк и мышцы живота стали подтянутыми, упражнение надо выполнять не менее 5-7 раз в день.

Стоя или сидя на стуле с абсолютно прямой спиной, закройте глаза. Руки держите на бедрах, обхватив большие пальцы рук остальными пальцами в кулак. В таком положении сделайте 50 вдохов-выдохов через нос – на выдохе втягивая живот, а на вдохе выпячивая его. Постепенно усиливайте глубину дыхания – так, чтобы к середине выполнения упражнений дышать максимально глубоко, а затем постепенно уменьшайте активность втягиваний и выпячиваний живота. Это упражнение, к тому же, является еще и хорошим массажем ЖКТ, внутренних органов.

**Е. Арушина, г. Псков**

## Снимаем груз с плеч

Если весь день провести за монитором компьютера, то к вечеру неприятных ощущений не избежать.

Когда не хватает времени на полноценную физическую тренировку, можно попробовать снять боль и напряжение в области плеч и шеи с помощью точечного массажа. Займет он всего 10-15 минут. Правда, если боли в плечах стали уже хроническими, то потребуется несколько сеансов.

**1** Нужно поставить слегка согнутые пальцы обеих рук на плечи и найти указательным, средним и безымянным пальцами точки «божественное омоложение». Они симметричные и расположены примерно на 1 палец вниз от верхнего края плеч, в центре линии, идущей от бокового края плеча к основанию шеи. Произвести надавливание на обе точки в течение 1 минуты. Правая рука должна выполнять массаж точки на правом плече, а левая массировать эту точку на левом плече.

**2** Поставить большие пальцы обеих рук на симметричные точки «ворота сознания» у основания черепа. Они находятся у верхнего края плеча на 3-5 см в обе стороны от основания шеи. Выполнять надавливание на оба участка нужно в течение 1 минуты. Сначала давление должно быть довольно сильным, затем его нужно ослабить. Пальцы должны ощущать к концу воздействия пульс в этих зонах.

Их массаж помогает при усталости, болезненности в плечевом суставе, успокаивает нервную систему. Только не следует воздействовать на точки во время беременности.

**Анна Тихомирова, Курская обл.**

## Чтобы не выдал перегар

Зачастую после праздничного застолья приходится сталкиваться с деликатной проблемой. Даже при полном отсутствии похмелья порой донимает неприятный запах изо рта.

Простым полосканием или жевательными резинками тут делу не поможешь, а вот проверенные рецепты помогут избавить от перегара!

*Следует разжевать 3-4 зерна мускатного ореха, пожевать 2-3 зернышка жареного кофе или положить под язык несколько чаинок сухого зеленого или черного чая. Хорошим вариантом будет пощелкать жареные семечки. Еще нужно пить как можно больше воды с лимонным соком и медом. Неплохо также заварить чай с шалфеем.*

Но все эти действия могут оказаться малоэффективными, если перед этим плотно не поесть. Лучшим завтраком или обедом будут русские кислые супы: щи, рассольник, солянка или армянский хаш.

**Н.Л. Аксенова, г. Озеры**

## Целебный «фонарик»

Всем садоводам-любителям я настоятельно советую посадить у себя на участке физалис. Этот цветок послужит не просто украшением клумбы.

Из его плодов можно приготовить немало целебных снадобий.

*Возьмите 20 г сухих плодов физалиса и залейте 2 стаканами кипятка. Поставьте на огонь на четверть часа. Сняв с огня, оставьте на 1 час настояться. Процедив готовый отвар, его принимают по 50 мл не чаще 5 раз за день.*

Используют данное лекарство при заболеваниях почек, ревматизме и в качестве болеутоляющего средства. Кроме того, отвар используют для приготовления компрессов от воспалительных процессов на коже и для устранения зубной боли.

Из физалиса можно приготовить и мазь, спасающую от ревматизма. 10 г измельченных плодов заливают 40 мл оливкового масла, перемешивают и оставляют на 3 недели настаиваться. Применяют средство по мере надобности для растираний.



**Татьяна Николаевна Овсянникова, Свердловская обл.**

## Имбирь против никотина

Оказывается, жгучий корень ценится не только в кулинарии. Этот продукт просто необходим курящему человеку! Именно он поможет оставить пагубную привычку.

Это превосходное отхаркивающее средство. При мучительном, дерущем горло «кашле курильщика» нет ничего лучше, чем сделать пару глотков имбирного чая.

- А каждый раз, когда одолевает желание покурить, кладите в рот кусочек имбиря – намного превосходит эффект противотабачных леденцов и жевательных резинок. Острый свежий вкус легко одолеет нестерпимое желание сунуть в рот сигарету.
- Ну а в период «завязывания» поможет напиток, основой которого является имбирь. Приготовить его несложно: измельченный корень необходимо смешать с соком одного лимона и залить кипяченой водой.

**Михаил Владимирович Ровцев, г. Москва**



## Белее жемчуга

Увы, природа далеко не всем дарит белоснежные зубки. Цвет эмали зависит от многих факторов и не всегда поддается корректировке. Но если, к примеру, ваши зубы покрылись налетом из-за курения или чрезмерного употребления кофе, беде можно помочь.

*Нужно всего лишь чистить их вместо пасты сухим молоком! Следует смочить щетку в воде и макать ею в емкость с молочным порошком, чтобы на щетине осталось достаточно этого вещества. А после почистить зубы, как обычно, в течение 3 минут.*

Эта процедура не только вернет эмали белый цвет, но и справится с кровоточивостью десен и замедлит образование зубного камня.

**Мария Ступак, Новосибирская обл.**

## Холодно-горячо

Какую статью про здоровый образ жизни ни возьми, всюду советуют пить как можно больше чистой воды.

Только какой именно температуры жидкость употреблять, обычно умалчивают!

Опираясь на собственный опыт, я бы порекомендовала отдать должное теплой водичке. Она замечательно помогает в борьбе с лишним весом за счет увеличения скорости метаболизма.

А еще теплая вода – это безвредное обезболивающее при спазматических болях! Тепло помогает расслабить мышцы (особенно если речь о мышцах живота или головной боли), а также оказывает успокаивающее воздействие на организм в целом.

Вдобавок жидкость чуть теплее комнатной температуры стимулирует работу желудочно-кишечного тракта и почек.

Так что мой совет всем читателям – забудьте про

ледяную воду и обзаведитесь термокружкой или небольшим термосом, чтобы теплая вода всегда была под рукой.

**Юлия Машнина, Воронежская обл.**

## Чаи от диабета

Я не первый год болею сахарным диабетом. Труднее всего приходится летом, когда донимает постоянная жажда. Вынуждена очень разборчиво подходить к выбору прохладительных напитков, ведь большинство из них содержит много сахара.

В последнее время надоевшую минералку я сменила на натуральный чай.

*Горсть высушенных листьев черной смородины заливаю кипятком. Жду, пока напиток немного остынет, и пью небольшими глотками. Аналогично поступаю с листьями черники. 1 ст. л. сырья заливаю 2 стаканами кипятка. Довожу до кипения и даю настояться в течение нескольких часов. Принимаю целебный отвар по 0,5 стакана за полчаса до еды.*

Попробуйте и вы поступить так же. Такие напитки замечательно освежают и помогают контролировать уровень сахара в крови.

**Татьяна Евгеньевна Пискунова, Саратовская обл.**

## Чтобы ноги не крутило

Если у вас бывают судороги, то вы прекрасно знаете, насколько это неприятно. Мышечные спазмы сопровождаются болью, которая так просто не уходит. Но справляться с ней при помощи лекарственных средств – не самая лучшая идея. Для начала можно попробовать предотвратить появление судорог очень простыми способами.

- Если вы открыли на ночь окно или включили вентилятор, не забудьте укрыть ноги. Это поможет вам не проснуться среди ночи от того, что «ногу свело».
- Расслабит сведенные судорогой мышцы теплый душ, а напор воды сработает в качестве массажа.
- Удивительно, но рассол (не маринад!) от огурцов, капусты или помидоров избавляет от болезненных ощущений не хуже спазмолитиков! Аналогичным действием обладают и бананы, которые нужно почаще вводить в свое меню. Это способ, которым постоянно пользуются балерины. А им о судорогах в ногах известно не понаслышке!

**Ирина Ежова, г. Онега**

## Выгоняем соли

Хочу поделиться очень быстрым, простым и приятным рецептом от отложения солей.

*Во время цветения липы нужно наломать веников. Ветки с листьями и цветками положить в просторную кастрюлю (можно в бельевой бачок), залить крутым кипятком и потомить на маленьком огне минут 30.*

Делать это лучше утром, а вечером подогреть до приятной температуры и опустить туда ноги (желательно, чтобы щиколотки тоже были в воде). Укутаться одеялом, чтобы все тело было закрыто, и посидеть так минут 30-40.

Делать это в течение 3-4 дней. Отвар использовать один и тот же. Он настаивается и становится только крепче. Но в течение сеанса прогревания не забывать постоянно подливать горячую водичку.

После окончания процедуры надеть шерстяные носки и лечь в постель. Этот отвар вытянет соли из всех суставов, хотя парим то мы только ножки!

**Наталья Любавина, Нижегородская обл.**

## С бодрым утром!

Оказывается, правило вставать с правой, а не с левой, ноги не всегда актуально! Чтобы с утра не возненавидеть весь мир, я придерживаюсь особого ритуала подъема.





- Проснувшись, прямо в кровати потягиваюсь как следует. Вытягиваю руки вверх, носки подтягиваю на себя, потом – от себя.
- Вставая с кровати, обращаю внимание, какая ноздря дышит сильнее. Если левая – становлюсь на пол левой ногой, если правая – правой.
- После этого отправляюсь в ванную чистить язык. Использую самую обыкновенную чайную ложку с закругленным концом. Осторожно счищаю налет, обращая особое внимание на корень языка. А если я простужена, эту же процедуру делаю и на ночь. Дело в том, что на языке есть «точка па», стимуляция которой очень полезна при болях в горле. А еще регулярное раздражение этой зоны уменьшает непреодолимую тягу к вкусной пище и подавляет лень, что с утра очень актуально!

**И.О. Сергеева, Челябинская обл.**

## Уксус против синяков

Многие делают уксусные обертывания для похудения. Я же использую их для других целей. По неосторожности я часто ударяюсь, а из-за слабых сосудов у меня сразу появляются синяки. Чтобы снять отек в месте гематомы и поскорее вылечить ее, я делаю примочки с уксусом. На 1/3 стакана холодной воды добавляю 1 ст. л. яблочного уксуса. Смачиваю в растворе хлопковый платок и прикладываю к месту ушиба. Когда он нагреется от кожи, опять опускаю его в уксусную воду.

Так проделываю несколько раз. Это занимает минут 20. Но можно одновременно смотреть телевизор или, например, читать. Тогда это время проходит незаметно, а главное – с пользой. Обменные процессы в коже ускоряются, стенки сосудов восстанавливаются, и гематома исчезает всего за несколько дней.

**Елизавета Нестеренко, г. Чита**

## И кожура сгодится!

Если, прежде чем скушать яблоко, вы очищаете его от кожуры, то совершенно напрасно!

Ведь именно в ней содержится масса витаминов и иных необходимых нашему организму веществ.

Ну а если привычка все-таки одерживает верх, не выбрасывайте яблочные шкурки, а приготовьте из них немудреное снадобье. Оно улучшит работу кишечника и поможет избавиться от лишних килограммов.

*Нужно очистить яблоки (не импортные, без воска!) и высушить кожуру при температуре 40-50°. После этого измельчить ее на кофемолке и смешать в равных количествах с пшеничными отрубями, а лучше – с солодом. Утром за 30 минут до еды 1 ст. л. сухой смеси положить в стакан, залить 150 мл горячей воды, тщательно перемешать. Дать постоять 15 минут, чтобы набухла. Перемешать еще раз и выпить.*



**Яна Иванова, г. Калязин**

**Дорогие читатели! Если у вас есть опыт лечения разных болезней, поделитесь со всеми. Может быть, кому-то вы спасете жизнь. Пишите нам по адресу:**

**Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru**



# Лето – пора «сердечных» дел

Приверженцы восточной медицины уверены, что для каждого органа есть свое, наиболее благоприятное время года, когда его активность на пике. Например, осенью активны легкие, весной – печень, а летом – сердце. В такую пору и лечение эффективнее.

Случилось так, что без видимых причин вдруг стала ощущать свое сердце, хотя давление было в норме. До поры до времени не обращала внимания, однако самочувствие все-таки тревожило. Пришлось обследоваться, в том числе сдать анализы, которые и показали, что с сосудами не все в порядке: уровень холестерина повышен, гемоглобин тоже высокий. И еще один важный показатель – протромбин вызывал опасения у врача. Впервые тогда услышала о ранних склеротических изменениях сосудов. А дело было в начале лета. И врач, помимо общих рекомендаций по лечению, питанию, образу жизни, посоветовала обратить внимание на методы народной медицины. Как ни странно, но именно от нее я узнала, что лето – пора активности сердца, и в это время очень хорошо проходят все лечебные мероприятия. Мало того, летом без труда можно найти полезные для сердца и сосудов растения.

**1** Я начала с самого известного – клевера лугового. Приготовила настойку из цветущих головок, пока они еще окончательно не развернулись: наполнила клевером стеклянную банку достаточно рыхло и залила водкой так, чтобы ее уровень был выше цветков на 1 см. Настаивала 3 недели, процедила и принимала по 1 ч. л. 3 раза в день до еды и на ночь. Настойка постепенно очищает сосуды от жировых отложений, что улучшает кровоток и кровоснабжение сердца, сосудов головного мозга. Ее можно использовать и для профилактики инфаркта, инсульта, других заболеваний.

**2** Вторая моя главная задача была такая: сделать свою кровь менее густой. На первом месте в таком деле оказалась таволга вязолистная. Она применяется при гипертонии, ишемической болезни сердца: 1 ст. л. измельченных сухих корней таволги залить 400 мл кипятка, прокипятить 5 минут на слабом огне, дать настояться в течение часа и процедить. Принимать перед едой по 2 ст. л. 3-4 раза в день.

На следующее лето стала заваривать чай с цветками таволги. Это наслаждение и польза одновременно. Для приготовления 1 стакана такого чая достаточно взять неполную чайную ложку цветков, залить крутым кипятком – и уже через 5 минут целебный напиток готов. Следует помнить, что таволга обладает потогонным свойством, поэтому на улицу лучше не выходить в течение часа после чаепития. Чай действует не хуже аспирина.

**3** Кроме того, летом до сих пор перехожу на «подножное» питание: свежие огурцы, зеленый лук, помидоры и все, что растет в огороде.

Уже за первое лето убедилась: если постараться, можно без лекарств привести организм в норму. А если и все остальное время быть внимательными к здоровью и жить, как предусмотрено природой, а не нашими извращенными гастрономическими привычками, то появится новое отношение и к себе, и к миру. Согласишься тут, что болезнь нам дается для того, чтобы осознать свои ошибки и вовремя исправить их. Вот этим я и занимаюсь последние три года.

**Нина Федоровна Маркушева, г. Самара**

# Ячмень на глазу – дело серьезное

Примите к сведению!

Не могу сказать, что ячмень для меня – дело привычное, однако знаю, как с ним справиться.

Важно понимать, что ячмень возникает не без причины. И очень часто – из-за бактериальной инфекции. Во всем виноват золотистый стафилококк. Этот незваный гость может свидетельствовать об общем снижении иммунитета. Вот почему врачи настаивают на том, чтобы не заниматься самолечением, а наблюдаться у специалиста. Ведь инфекция из глаза может распространиться куда угодно и с более страшными последствиями.

У меня ячмень появляется нечасто. Думаю, от переохлаждения. Если такое происходит летом, справляюсь быстро.

- Отличное натуральное средство – календула. Лучше протереть воспаленное место спиртовой настойкой календулы сразу, как только стало заметно воспаление.
- Еще я часто делаю примочки, промывания с отваром: 1 ст. л. сухой календулы заливаю кипятком, прогреваю 10 минут на водяной бане, процеживаю и промываю оба глаза, а затем на больной глаз делаю примочку минут на 20.
- Календула справляется с любыми воспалениями, поэтому полезно пить настой и внутрь по 1-2 ст. л. 3-4 раза в день за 1 час до еды.

**Ирина Михайловна Мотылькова, г. Курск**

# На природу – без аллергии

Почти все лето, если выезжаю на природу, страдаю от аллергии на цветущие растения. Нос распухает, слезы ручьем, глаза не открыть. Пока пью таблетки – лучше, а как только забываю, все начинается снова.

Прошлым летом оказалась в деревне. Так плохо становилось с каждым часом пребывания на природе, что засобиралась назад, в пыльный душный город, где мне почти хорошо. Но родственница уговорила попробовать народное средство. Поначалу показалось, что это несерьезно, потому что готовят его на основе лука, меда и лимона. Однако помогло! Правда, если вы страдаете от пищевой аллергии на указанные продукты, оно вам не подойдет.

*Натереть на мелкой терке 100 г очищенного от шелухи репчатого лука. Луковую кашицу завернуть в марлю, сложенную в 4-5 слоев, и отжать сок. Добавить в него 5 мл свежего лимонного сока и 10 г меда, тщательно перемешать. Приготовленное таким образом целебное средство принимать ежедневно по 1 ст. л. перед сном.*

Я начала принимать такую смесь и теперь считаю ее самой эффективной.

**Елена Макарова, г. Москва**

# Здоровье – в умении расслабиться

Без лишних слов о важности расслабления для здоровья поделюсь двумя своими рецептами.

**1** Первое средство – релаксирующая ванна. Не напрасно же Клеопатра принимала ванны с ослиным молоком. Чем мы хуже? К тому же это еще и рецепт красоты.

Для приготовления «ванны Клеопатры» растворите небольшую чашку меда в 1 л горячего, но не кипяченого молока. Вылейте в воду (температура тела, 36-37°). Полежите в нее 15-20 минут – и вы почувствуете разницу.

**2** Второе средство для быстрой релаксации – простейшие упражнения, которые за 5 минут снимают напряжение и возвращают силы. Удобно устройтесь в кресле, подышите глубоко и медленно, затем расслабляйтесь постепенно:

- встряхните руки и плечи, чтобы избавиться от лишнего напряжения;
- расслабьте мышцы лица и рта;
- постарайтесь расслабить мышцы живота и спины;
- покачайте ступнями и расслабьте ноги.

И не критикуйте, пока не проверите эффект на себе.

**Юлия Алексеевна Денисова, г. Москва**

## Вместо конфет – цветки одуванчиков

Стоит ли говорить, насколько серьезное заболевание сахарный диабет! И потому, чтобы его лечение народными средствами оказалось эффективным, к этому надо подходить комплексно. Сама живу с диабетом уже много лет и могу сделать некоторые выводы, дать советы.

● Очень полезно вместо чая или кофе пить цикорий. Он быстро снижает уровень сахара в крови и выводит через почки диабетические яды. К новому вкусу привыкла быстро. Теперь мне нравится начинать утро с чашки цикория, который, в отличие от кофе, можно пить и на ночь.

● Еще один совет: с ранней весны и до глубокой осени больным сахарным диабетом рекомендуется употреблять по 6-8 сырых одуванчиков в день без цветоножек. Я утверждаю, что за один сезон можно снизить уровень сахара в крови на 3-4 единицы. Нарвите немного цветочков подальше от города. Конечно, промойте их и жуйте, осознавая, что каждый цветок несет вам здоровье. По 2-3 цветочка на перекус.

Хорошо также съедать по сырому клубню топинамбура в день. А заодно натрите его на терке и сделайте маску для лица. Он необыкновенно омолаживает кожу!

**Д.А. Конышева, г. Тюмень**

## Внушение для сердца

Когда возникли проблемы с сердцем, первые признаки стенокардии, я решила испробовать особый метод. Когда-то услышала о нем от знакомого психотерапевта. Суть в том, чтобы изменять информацию болезни на информацию здоровья. С тех пор каждое утро и вечер я усаживаюсь в удобную позу и включаю приятную музыку. Сосредотачиваюсь на той области, где находится сердце, и начинаю представлять, как оно работает. Как с каждым ударом гонит кровь по сосудам, наполняет все клеточки энергией и жизнью… При этом мысленно проговариваю следующие слова.

● Мое сердце здоровое и молодое, оно работает ровно и мощно. Оно может справиться с чем угодно, ему под силу любые нагрузки.

● Мои сосуды здоровы, и каждая капля крови достигает своей цели.

● Я чувствую свой пульс, он ровный и наполненный. Мое давление 120 на 80, и оно останется таким в течение дня.



Буквально с первых сеансов я ощутила эффект. Словно установилась какая-то чудесная связь с собственным сердцем! Она помогает мне контролировать и поддерживать его работу. Очень важно во время аутотренинга обходиться без частицы «не». Например, вместо «я не болею» говорить «я здорова». В каждом слове – только позитив!

**Инна Дударева, г. Новосибирск**

## Исцеляющий бальзам от радикулита

Отцу уже немало лет, но он еще работает, ведет активный образ жизни. На здоровье практически не жалуется, правда, иногда его донимает радикулит. Он проявляет завидные упорство и мужество, лечится сам, причем почти всегда одним и тем же способом, который ему помогает. У него всегда наготове целебная настойка:

*10 г мумие залить 1/2 стакана водки, настоять 2 недели в темном месте. Готовую настойку втирать в больные места по 5-6 минут каждый вечер перед сном, аккуратно массируя при этом суставы.*

Обычно отец проводит курсы такого лечения по 2-3 недели. Мумие всегда покупает в аптеке, чтобы не нарваться на некачественное сырье.

**К.И. Григорьев, г. Гагарин**

## Попрыгать полезно всем

Уже не раз приходилось читать о том, что печень – самый терпеливый орган. Не подавая тревожных сигналов, она может долго страдать от разных издевательств – жирной и другой тяжелой пищи, алкоголя и нежелания лишний раз подвигаться. А чтобы помочь печени, как оказалось, не так уж и много от нас требуется. Проверил лично.

**1** Во-первых, надо просто посвятить несколько минут в день специальной «печеночной» гимнастике.

● Встаньте прямо, руки держите свободно. Глубоко вдохните и начинайте подпрыгивать. Можно высоко, можно низко – как хотите. Прыжков нужно сделать не меньше 20-30, но не больше 100.

● Постелите на полу коврик и лягте на него. Сделайте глубокий вдох. На выдохе поднимите ноги как можно выше, не отрывая поясницу от пола. Постарайтесь повторить упражнение 30-50 раз.

**2** Во-вторых, стоит использовать лекарственные травы. Я периодически принимаю такой сбор: смешиваю по 2 части цветков бессмертника, травы спорыша и зверобоя, по 1 части березовых листьев, коры крушины, листьев крапивы двудомной и плодов шиповника. Заливаю 300 мл кипящей воды 1 ст. л. измельченного сбора, кипячу 5 минут и настаиваю в термосе 4 часа. Процеживаю и пью в теплом виде по половине стакана 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

Согласитесь, не так уж это хлопотно – сохранить здоровье печени.

**Николай Сергеевич Батурин, г. Смоленск**

## Крапивой – по крапивнице

Как и почему возникает крапивница, никто не может точно сказать. Хотя известно, что заболевание аллергическое. Причины таких высыпаний на коже и слизистых оболочках у разных людей разные: у кого-то пищевая аллергия, а у кого-то эмоциональный стресс. К сожалению, в большинстве случаев хронической крапивницы выявить специфический аллерген не удается. Хорошо еще, что высыпания, которые нестерпимо зудят, быстро исчезают, держатся не более 36 часов, но, как правило, минимум 6.

Заболевание совершенно не опасно для окружающих, хотя приносит массу неудобств и неприятностей больному. Ведь еще и общее самочувствие заметно ухудшается.

Я, конечно, принимаю антигистаминные препараты последнего поколения, которые помогают и не вызывают сонливости. Но таблетками не ограничиваюсь, использую свои, уже проверенные средства.

● Начинаю обычно с очень холодного душа. Вода должна быть почти ледяной. Можно также 5 минут полежать в ванне с такой водой. Горячая же вода стимулирует образование гистамина, и под ее влиянием может очень быстро распространиться по телу крупная сыпь.

● Для облегчения состояния иногда смазываю пораженные участки яблочным уксусом или лимонным соком, разведенным водой в пропорции 1:2.

● Внутрь принимаю какой-либо сорбент и обязательно настой крапивы глухой: 1 ст. л. сушеных или свежих цветков заливаю 1 стаканом кипятка, настаиваю 30 минут и процеживаю. Пью по 1/2 стакана 4-5 раз в день.



Так и справляюсь с крапивницей.

**Тамара Алексеевна Ермакова, г. Иваново**

**Если вы смогли справиться с каким-либо недугом, пишите нам: Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru**

внимание, подписка!

## Дорогие друзья!

**Продолжается подписка на 2017 год. Вы можете подписаться в любом почтовом отделении.**

В наше время, когда все дорожает, важно, что цена на подписку останется прежней, а в розницу может увеличиться.

## Подписной индекс в «Каталоге российской прессы» – 44192




Почта России — Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на газету ~~журнал~~ 44192 (индекс издания)

«ЛЕЧЕБНИК»

Количество комплектов

На 2017 год по месяцам:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | |

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому

линия отреза

ПВ | место | литер

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА 44192

«ЛЕЧЕБНИК»

На газету ~~журнал~~ (наименование издания)

| Стои-мость | подписки | руб. | Количество комплектов |
|---|---|---|---|
| | переадрес. | руб. | |

На 2017 год по месяцам:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | |

(почтовый индекс) город / село / область / район / улица

дом | корпус | квартира | (фамилия, И. О.)

**Подпишитесь и не болейте!**


# ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНАЯ И ИНТЕРЕСНАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ!

ТВОЙ СОВЕТ НУЖЕН ВСЕМ!
АНТИКРИЗИСНАЯ ГАЗЕТА
1000 секретов
16+
Новинка! всего за 18 руб.
№12 июнь 2017
Огуречные маски молодости стр. 2
Точечный массаж для похудения стр. 10
Экономим на авиабилетах стр. 8
Как защитить щитовидку стр. 12
Вкусная клубника стр. 16
Стать самой обаятельной
Почему ребенок вас не уважает? стр. 18
СИЛА ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ
ВСЕГО 18 РУБ.
ПОДЕЛИТЕСЬ ОПЫТОМ! 500 РУБЛЕЙ ЗА ОПУБЛИКОВАННОЕ ПИСЬМО!

«1000 СЕКРЕТОВ» – это газета-помощница, способная выручить в трудную минуту, советы профессиональных юристов и психологов, колоссальный фонд житейской мудрости по всем вопросам. Это идеальный способ совместить приятное с полезным, информацию с развлечением, профессию с досугом, а цену – с качеством.

**Спрашивайте в киосках вашего города!**

реклама 16+




4 607038 590044

# Моя прекрасная Дача

Лучшие советы дачников и садоводов

## Читайте в №12:

- Секрет обора клубней
- Бурьян – помощник картофеля?
- Ежевика против старости
- Огурцы: знакомая Колдунья
- Плохого лука не бывает!

И обязательно прочитайте статью **«Огород без правил»!**

# На целых 16 страниц толще!

***Читайте, выписывайте, и вы всегда будете с урожаем!***

Моя прекрасная Дача

№12 июль 2017

Лучшие советы дачников и садоводов

+16 СТРАНИЦ В ПОДАРОК!

Бахча на дачном участке

Кабачки
Главное – здоровый носик!



Чеснок
Как увеличить головки?

Земляника
5 промахов на пути к урожаю

Плодовый сад
Гибкие пяльцы

Агротехника
«Женские дни» в огороде

Советы мастеру
Прочный фундамент




Лунный календарь садовода-огородника

реклама 12+